

Visit

**Dwarkadheeshvastu.com**

For

**FREE** Vastu Consultancy, Music, Epics, Devotional Videos  
Educational Books, Educational Videos, Wallpapers

----- \*\*\*\* -----

All Music is also available in **CD** format. **CD Cover** can also be print with your Firm Name

----- \*\*\*\* -----

We also provide this whole Music and Data in **PENDRIVE** and **EXTERNAL HARD DISK**.

**Contact : Ankit Mishra ( +91-8010381364, dwarkadheeshvastu@gmail.com )**

**\*\*\*\***

**GHARELU AUSHADHI**

**(PART-1)**

**(Nepali)**

**\*\*\*\***

## १. फिटकिरी

१. पाना शुद्ध पाने काममा-पानी शुद्ध पानुपरेमा पाँच लाल (एक ग्राम) जति फिटकिरी एक पाथी पानीमा हाल्नुपर्छ । धेरै पानो सफा पानुपरे त्यही मात्रामा फिटकिरी हाल्नुपर्छ, पानी विशुद्ध हुन्छ, सङ्गलन्छ ।
२. आँखाको रोगमा-फिटकिरी एक ग्राम, नून एक ग्राम एक सय ग्राम पानीमा फिट्टेर आँखामा एक दुई थोपा लगाउने गरे आँखा रातो भएको, आँखा सुनिएको, आँखाबाट पानी आउने रोग जाती हुन्छ ।
३. पोलेको (तावामा फुराएको) फिटकिरी- एक ग्राम मसिनो पिसेर एउटा सृचै सफा शीशीमा हाली एक सय ग्राम पानीमा फिट्टेर दुई-दुई थोपा चित्तान-बेलुकी आँखामा लगाउने गरे आँखा दुखेको र आँखा रातो भएको जाती हुन्छ ।
४. याद राख्नुपर्ने कुरा-फिटकिरी कहिल्यै पनि पिसेर त्यसै आँखामा लगाउनु हुँदैन । बरौ गनैले आँखा फुट्छ माथि लेखेबमोजिम फिटकिरी पानीमा भिलाई प्रयोग गर्नुपर्छ ।
५. राती आँखा नदेख्ने रोग रातीथीमा-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी पाँच ग्राम (चच्चोस लाल), सुर्तीको नश पाँच ग्राम, नौसादर (सुन उजिल्याउने) पाँच ग्राम । यी तीनैवटा चीजलाई पिसेर धुलो बनाई सलाईले (सलाई माचिसको होइन यो एउटा काँचको लागो सुइरो जस्तो सलाका हुन्छ) बेलुकी आँखामा लगाउने गरे रातीथी (राती आँखा नदेख्ने रोग) जाती हुन्छ ।
६. सुर्मा-फुलाएको फिटकिरी ४ ग्राम (१२ लाल), ल्वाङको फूल १ ग्राम (३ लाल) पिसेर राती-राती सुर्मा लगाउने गरे त्यो आँखाको लागि उत्तम सुर्मा हो ।
७. कान पाकेकोमा-कान पाकेकोमा पोलेको (फुराएको) फिटकिरी मिहीन पारी पिसेर पाउडर जस्तै बनाई, पहिले कान रुवाले

सफा गरी, एउटा कागजको खोची बनाएर त्यसमा त्यो धूलो फिटकिरी हाली, कानभित्रसम्म पुग्ने गरी फुकिदिए कान पाकेकोमा रामवाण काम गर्नेछ ।

८. **कान दुखेमा**-कान दुखेको छ भने, पोलेको (तावामा फुराएको) फिटकिरी पाउडर जस्तै बनाएर कागती (निम्बू) दुइ प्याँक पारी त्यसमा त्यो धूलो फिटकिरी छर्नुपर्छ र आगोमा मनतातो हुने गरी तताएर कानमा दुइ चार थोपा रस चुहाए कान दुख्ने रोग जाती हुन्छ ।

९. **कान पाकेर पीप आउनेमा**- तिहुनमा खाने बेसार (हर्दी) मा त्यसको बीस गुना ज्यादा फुराएको फिटकिरी मिसाई मिहीन पारी कानमा हाल्नाले कानको घाउ जाती भई पीप आउन बन्द हुन्छ ।

१०. **कान पाकेको पुरानो रोग भएमा**-कान पाकेको पुरानो रोग भए नपोलेको (नफुराएको) काँचो फिटकिरी मिहीन पिसेर पाउडर जस्तै बनाई कपडछान गर्नुपर्छ र त्यो कपडछान गरेको धूलो फिटकिरी महमा मिलाई, बत्ती बाल्ने विशेष रुवाको सलेदो त्यस महमा मल्लुपर्छ र त्यो महले मलिएको वा भिजेको रालेदो कानभित्रसम्म पुग्ने गरी कानमा लगाइराख्नुपर्छ । दिनमा २-३ पल्ट सलेदो बदलिगरि रहनुपर्छ ।

यस्ता प्रकारले औषधि गरे रोग नयाँ र पुरानो पाँच सात दिनमा र धेरै पुरानो रोग १०-१५ दिनमा निको हुन्छ ।

११. **दाँतको रोगमा**- फिटकिरी काँचो वा पोलेको (फुराएको) मिहीन पिसेर त्यसले दाँत मल्ने गरे दाँत सफा हुन्छ । गिजाबाट पीप आउने, दाँत हल्लिने, दाँतमा कीरा लागेकोमा पनि यसले लाभ गर्छ । कीरा लागी टोड्का परेको खाल्डोमा त्यो मिहीन पाउडर भरिदिनाले कीरा मर्छ । फिटकिरी र त्वाङ पिसेर कीराले खाएको खोपिल्टामा भरिदिनाले पनि कीरा मर्छ ।

१२. **घाँटीको रोगमा**-फिटकिरीको धूलो ग्लेसरिनमा फिटेर एउटा कड़ा सिन्काको टुप्पोमा रुवा लपेटी त्यसमा त्यो ग्लेसरिन लगाई घाँटीभित्र

दलदिनाले गलाको रोग अर्थात् घाँटी दुखेको जाती हुन्छ ।

१३. **खोकीमा**-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी १० ग्राम (८० लाल), देशी चीनी १० ग्राम दुवै मिलाई खूब पिसेर मिहीन पारी चौध पुडिया बनाउनु र दिनमा बिहान-बेलुकी एक-एक पुडिया खाने गरे खोकी जाती हुन्छ । सुक्खा, खकार नआउने खोकीमा दूधसित खाए असल हुन्छ ।

१४. **नानीको खोकीमा**-पोलेको (फुराएको) फिटकिरी नानीको आमाले आफ्नो स्तनको टुप्पोमा लेप गरी नानीलाई दूध चुसाउनाले नानीहरूको खोकी जाती हुन्छ । विशेष गरी सुत्ने बेलामा यसरी खुवाएर सुताए रामबाण हुन्छ ।

१५. **कुकुर खोकीमा**-(हर्पिंग) फिटकिरीलाई तावा अथवा फलामको डाड्या तताउनुपर्छ । जब त्यो उम्लन थाल्छ, त्यसमा केरा हाल्दै चलाउनुपर्छ । करीब १०० ग्राम (एक सय ग्राम) जति केरा सुकेपछि त्यो निकालेर पिसी कपडछान गरी राख्नुपर्छ । एक वर्षको नानीलाई एक लाल, तीन वर्षको नानीलाई दुई लालको हिसाबले बिहान-बेलुकी खुवाए कुकुर खोकी जाती हुन्छ ।

१६. **दमको रोगमा**-अर्कगुलाब १५ ग्राम (१२० लाल), तीन लाल फिटकिरी मिलाएर दिनमा तीनपल्ट दिए दमको रोगमा लाभ गर्छ ।

१७. **सास बढ्दा**-फिटकिरी अलिकता पिसेर पाँच ग्राम (४० लाल) चीनी बीचमा राखी खानुपर्छ । त्यसपछि गरम पानी दुई-तीन घुट्का पिउनुपर्छ । सास बढेकोमा फायदा गर्छ ।

१८. **नाथी (नाक) फुटेकोमा**- फिटकिरी पानीमा मिलाएर त्यो नाक-भिन्नसम्म पुग्ने गरी चुहाउनुपर्छ र निधारमा चिसो पानीमा भिजाएको रूमाल बाँध्नुपर्छ । नाकबाट रगत आउनु-बग्नु बन्द हुन्छ ।

१९. **नाकबाट रगत आउनेमा**-पिधेको फिटकिरी, सुकेको गोबर कोको खरानी र कागज डढेको खरानी, यी तीनै चीजलाई समानरूपमा मिलाई मिहीन पिसेर नस बनाउनुपर्छ । नाकबाट रगत बग्ना थालेपछि यो नस सुँध्नुपर्छ । नाकबाट रगत आउने बन्द हुन्छ ।

२०. रगतमासी र छेराउटीमा- फिटिकरी एक आना भर मुनक्कामा लपेटेर खाए पखाला वा मासी थामिन्छ ।
२१. वृक्क-शूलमा-फुराएको फिटिकरी एक मासा (आठ लाल) दिनमा दुईपल्ट वा तीनपल्ट चिसो पानीसित खाए जाती हुन्छ ।
२२. बेर्नु पल्टिने रोगमा-फिटिकरी पाँच ग्राम (४० लाल), माजुमफल ६ दाना पिस्नु र एक पाउ पानीमा फिटिनुपर्छ र त्यसमा रुवा भिजाएर त्यो रुवाले बिस्तारै भित्र हुलाउनुपर्छ, जतिपल्ट बेर्नु पल्टिन्छ; त्यति नै पल्ट त्यसो गर्नुपर्छ, बेर्नु पल्टिन जाती हुन्छ । जतिसक्दो त्यो भिजाएको रुवालाई मलद्वारकै मुखमा राखेर लंगोटी बाँध्नु अझ असल हो ।
२३. सुजाकमा-पोलेको (फुराएको) फिटिकरी र नौसादर (सुन उज्याल्दा प्रयोग गरिने) बराबर मिलाएर पिस्नुपर्छ र त्यसको बराबर देशी चीनी मिलाएर बिहान-बेलुकी माजुरी शर्बतसँग खाने गरे सुजाक जाती हुन्छ । खुराक (चार आना भर) ।
२४. सुजाकमा-पोलेको (फुराएको) फिटिकरी र गेरु बराबर मिलाई पिसेर चार आना भरको खुराक बनाई बाख्राको महीसित खाने गरे सुजाक जाती हुन्छ ।
२५. सुजाकमा-पोलेको (फुराएको) फिटिकरी सवा तोला (१५ ग्राम) र त्यति नै मिश्री मिलाई पिस्नुपर्छ र बराबरको सात पुडिया बनाउनुपर्छ र हरेक दिन पिशाब गर्न बेलामा पिशाब गर्न बस्दा मुखमा एक पुडिया राख्नु र दूधको शर्बत बनाई पिउँदै गर्नुपर्छ । यसरी सात दिनसम्म दवाई गर्नाले यो रोग जाती हुन्छ ।
- नोट- एक पाउ चिसो पानीमा एक पाउ दूध मिलाई खूब सारफेर गर्नुपर्छ । भरसक १०० पल्ट, नभए ५० पल्ट सारफेर गर्नुपर्छ । यस्तरी दूधको शर्बत तयार हुन्छ ।
२६. पेट दुख्नेमा- फिटिकरी तीन आना भर, सोडा वाईकार्बन चार आना भर पिस्नुपर्छ, यो एक खुराक भयो । एक खुराक खुवाउना-साथ पेट दुख्न जाती हुन्छ । अरु दुखाइमा पनि लाभ गर्छ ।

२७. **ज्वरोमा-फुराएको फिटकिरी** तीन लाल भर, चीनी चार लाल भर पिसेर दुवै मिलाएर खुवाउने गरे औले ज्वरो (मलेरिया) नाती हुन्छ । तीन-तीन दिनमा आउने ज्वरोको लागि फिटकिरी उतमा दवाई हो । औले ज्वरो आउनुभन्दा एक दुइ घण्टा अघि नै खुवाउने गरे त्यस दिन ज्वरो आउँदैन । तेस्रो दिन आउने ज्वरोमा चाहिँ फिटकिरी पोलेको (फुराएको) र कुचला बराबर बनाउनुपर्छ (मिलाउनुपर्छ) र दुइ दुइ घण्टाको अन्तर राखी एक-एक खुराक खाए आउँदैन । यदि तिर्खा लागे दूध पिउन दिनु ।
२८. **ज्वरोमा-फिटकिरी** एक मासा (८ लाल), शंखिया दुइ लाल भर अति मिहीन गरेर पिस्नुपर्छ र ज्वरो आउने दिनमा, ज्वरो आउनुभन्दा दुइ तीन घण्टा अघि नै दुई लाल जतिको खुराक माँरीको महमा मिलाई खानू त ज्वरो आउँदैन ।
२९. **सबै ज्वरोमा-** फिटकिरी र पानमा खाने चुना दुवै मिलाई पिस्नुपर्छ र चुनाको दाना जत्रो गोली बनाई एक दाना वा दुइ दाना गोली ज्वरो चढेको वा उत्रेको जुनसुकै वेलामा पनि तातो पानीसित निल्न लगाए फाइदा गर्दछ ।
३०. **एकुन्द्रो ज्वरोमा-** एक-एक दिन बिराएर आउने ज्वरोमा फिटकिरी एक तोला (१२ मासा या ९६ लाल), करंजवाको गेडा (गुदी) एक तोला, तुलसीको पत्ताको रसमा मिहीन पिसेर एक लालको गोली बनाउनुपर्छ । ज्वरो आउनुभन्दा एक घण्टा-अघि एक खुराक गरम पानीसित दिए ज्वरो आउँदैन, यसरी नै दिने गरे ज्वरो हराउँछ ।
३१. **कामला (जेण्डिस, पीलिया)मा-** यो रोगलाई अंग्रेजीमा 'जेण्डिस' र हिन्दीमा पीलिया वा कामला रोग भनिन्छ, नेपालीमा यसलाई 'हरताल लागेको' भनिन्छ । यो रोगले शरीर, नङ, आँखा मने पहेँलो बनाउँछ । यस्तो रोग लाग्दालागदै फिटकिरी दुइ भाग भर, त्यसको ठीक दोबर चीनी मिलाएर चार चार गुमक

बनाउनु र दिनमा तीनपल्ट खाने गरे यो रोग चार दिनमा नै जाती हुन्छ ।

यस्तो रोगीले जब सबै चीज पहेंलो देख्छ, साथै टट्टीमा कफ झै र कालो टट्टी (दिसा) हुन थालेपछि रोग जाती पार्नु असम्भव हुन्छ । यो रोगमा औषधि खानु-अधि कडा जुलाब खानुपर्दछ । जुलाब नपाए जिरिझो (तरकारी खाने) को जरा कुटेर झोल खाए पनि हुन्छ अनि दिशा भएपछि माथि लेखिएको औषधि खानुपर्दछ ।

३२. **खून (रगत) आउने रोगमा**-भुँडी-भिन्नको घाउ, मासिक धर्म धेरै हुने, थाड्ने (टाइफाइड) ज्वरोको कारणले खून ज्यादा आउने इत्यादि रोगमा फिटकिरी पाँच लालदेखि आठ लालसम्मको खुराक खान दिंदै गरे खून आउन जाती हुन्छ ।

३३. **गठियाबाथमा**-जोर्नी-जोर्नीमा सुनिने वा दुख्ने रोगमा फुराएको फिटकिरी, लाल अण्डीको पात, धतुराको पात (कलिलो), आँकको डुकु सबै बराबर मिलाई पिस्नुपर्छ र चनाको दाना जत्रो गोली बनाएर गरम पानीसित वा गरम दूधसित खाने गरे रोग मुक्त हुन्छ ।

**नोट-** आँक यो नाम हिन्दी हो, नेपालीमा यसको अर्थ थाहा नभएकोले पाठकले मधेसवासीलाई सोधेर ज्ञात हुनेछ । संस्कृतमा 'अर्क' अकवन भन्दछन् ।

३४. **बबासीरमा**-यो रोगलाई अंग्रेजीमा 'पाइल्स' भनिन्छ । नेपालीमा यो रोगको नाम दिन सकिएन । यो रोगमा काँचो फिटकिरी बडा हरड (हर्रो) को क्वाथ बनाएर लुगाको टुक्रा भिजाउनुपर्छ र बबासीरको फोकामा राखेर कछाड (पट्टी) बाँध्ने गरे वा बेर्नु पल्टिने रोगमा बाँध्ने गर्नु । यो दवाई लगातार गरिरहनाले रोग जाती हुन्छ । नेपाली नाम हर्षा हो रे ।

३५. **विषालु चीजले टोकेकोमा**- नफुराएको फिटकिरी पिसेर पानीमा फिटेर विषालु चीज वा कीराले टोकेको ठाउँमा लगाउनुपर्छ त्यसपछि नीलोतुथो वा नौसादर र हुक्कामा डढेको तमाखु

पिसेर लगाउनु, विष शान्त हुन्छ । सर्पको विष-बाहेक अन्य सबै विष शान्त हुन्छ ।

३६. **आँखा रातो हुने वा पानी आउनेमा**- एक लाल पोलेको (फुराएको) फिटकिरी महमा मिलाएर सलाई (सलाका) ले आँखामा लाउने गरे यसले आँखा पोल्ने र पानी आउने रोगमा लाभ गर्छ ।

३७. **आगो निभाउनुमा**-फिटकिरीको धूलो पानीमा फिटो त्यो पानी आगोमा छरिदिनु त आगो निम्छ । आगलागी भएमा पनि वशमा गर्न सकिन्छ । एक गात्री फिटकिरी-पानीले सय गात्री पानीको काम गर्छ । वाक्लो गाउँमा बस्नेहरूले २-४ किलो फिटकिरी धूलो पारी राख्ने यस्तो अवस्थामा काम गर्छ, जसरी दमकलले गर्छ ।

३८. **जुम्रा मार्न**- कसैलाई जुम्रा परे वा बालक-बालिकालाई जुम्रा धेरै परे पानीमा फिटकिरी फिटेर टाउको धोए जुम्रा सबै मर्छन् ।

३९. **खून वा रगत बन्द गर्नुमा**-अभाग्यवश कसैलाई चोट लागेर रगत आउन बन्द भएन भने ४ (चार) तोला माजुमफल आधा सेर पानीमा उमाल्नुपर्छ । आधा पानी सुकेपछि उतारेर कपडैछान गर्नुपर्छ । डेड आना (१-२) भर फिटकिरी मिलाई एउटा मोटो लुगा त्यो पानीमा भिजाई त्यो लुगा चोटमा बाँध्नुपर्छ, रगत आउन वा बग्ने बन्द हुन्छ । तर एकपल्ट बाँधेर फेरि घरि-घरि खोल्नु हुँदैन ।

४०. **पसीना गह्वाउनेमा**-जुन मानिसको हात-खुट्टामा अधिक पसीना आउँछ, काखी गह्वाउँछ त्यसमा फिटकिरीले साबुनले झैं धुने गरे धेरै लाभ हुन्छ ।

४१. **काटेकोमा**-काटेको ठाउँमा रगत आउन बन्द नभए धुलो फिटकिरी लगाइदिए रगत आउन बन्द हुन्छ । दाँतबाट खून आउँदा वा दाँत फुकात्दा ज्यादा खून आए फिटकिरी-पानीले कुल्ला गरे ज्यादा खून आउन बन्द हुन्छ ।

४२. **भाँडा जोड्दा**-माटोको भाँडा प्याला प्रीज आदि फुटेकोमा फिटकिरी चार लाल, चपडा (लाहा) चार तोला दुवैलाई



मिलाएर आगोमा तताउनु र ताततातै फुटेको टुक्रामा लगाई जोड्नाले जोडिनेछ ।

४३. दागी हटाउनुमा-प्रथम फिटकिरीलाई पानीमा उमाल्नुपर्छ । अब त्यो दाग लागेको चीज डुब्ने गरी (विशेष दाग लागेकोमा मात्र) त्यो पानीमा डुबाएर राख्नु, अनि २ वा ३ दिनमा निकाली हेरे दाग हराउँछ ।

### अन्य गुण

- (क) रक्तप्रदर र भुँडी दुख्नेमा-फिटकिरी एक आना भर एक तोला पानीमा फिटेर दिनमा तीनपल्ट खानुपर्छ । यो मात्रा एक खुराक हो ।
- (ख) योनि कडा पार्न-सधैं फिटकिरी-पानीले योनि 'डुस' द्वारा धुने गरे वृद्धा स्त्रीको पनि योनि पन्द्र वर्षकी युवतिको जस्तै कडा हुन्छ ।
- (ग) नानीहरू राती निद्रामा तर्सिने, डराउने भए फिटकिरी सिरानीमुनि राखिदिए तर्सिन र डराउन छोड्छन् ।

फिटकिरीमा माथि लेखिएका गुण मात्र होइन, रंग बनाउने काममा साथै जादू देखाउने काममा पनि उपयोग गर्न सकिन्छ । यहाँ दवाईको गुण मात्र लेखिन गएकोले त्यो लेखन उपयुक्त देखिएन, साथै फिटकिरीसँग अन्य दवाई पनि मिलाएर खाने नियम छ, तर ती दवाईहरू प्रत्येकको घरमा नहुने हुनाले सजिला उपायहरू मात्र लेखिदिएको छु, सो परीक्षा गर्नुहोला ।

**नोट-** फिटकिरीको फूल बनाउने नियम-

साधारण तावामा फिटकिरी राखी आगोमा तताउनाले फूल उठ्छ । फेरि उत्तम भस्म बनाउन परे माटोको सुराही वा लोहोटामा फिटकिरी धुलो पारी हाल्नु र मुखमा माटो मुछेर बन्द गर्नु र सुकाइ-सकेको गोबर थुपारी बीचमा राखी पोल्नु, आगो निभेपछि लोहोटा वा सुराही झिकेर फुटाई वरिपरि भित्तिएको फिटकिरीको फूललाई खुर्केर जम्मा गर्नुपर्छ ।

## २. हिड

‘हिड नभए पनि हिडको ढालो छ ।’ भन्ने हाम्रो उखान छ ।  
हिडको निम्नलिखित रोगमा काम हुन्छ ।

१. अजीर्ण र बाथको रोगमा- हिड चनाको दाना बराबरको गोली बनाएर गरम पानीसित निल्नुपर्छ, उक्त रोग जाती हुन्छ ।
२. पशुको घाउमा कीरा परेमा-कुनै पशुको घाउमा हिड भरिदिए घाउ जाती हुन्छ ।
३. मूर्छा पर्ने रोगमा- घीउ, सिधेनून, हिड एक-एक तोला र गाईको मूत्र बाह्र तोला मिलाएर पकाई, जब सबै डढी घीउ मात्र रहन्छ, त्यो निकाली प्रकृति-अनुसार त्यो खुराक बनाएर खान दिनुपर्छ ।
४. बाडुली लाग्ने रोगमा-कालो ढालको पीठो र हिड मिलाई धुवाँ नभएको झरिलो आगोमा डढाएर त्यसको धुवाँ सासले तावृ, जसमा धुवाँ भित्रसम्म पुगोस् ।
५. भुँडी दुख्नेमा-हिड त्यसै खानु पनि लाभप्रद छ ! सकभर घोडाको वा गधाको लिदीको रस आधा तोला निकालेर त्यसमा एक मासा हिड मिलाएर खाए भुँडी दुख्नेमा लाभ गर्छ ।
६. चारदिने ज्वरोमा-चार-चार दिनमा आउने ज्वरोमा हिड पुरानो मिलाएर खानुपर्छ । हिड ५-७-१० वर्ष जाँत पुरानो भयो औषधिको लागि उति उत्तम हो ।
७. अजीर्ण, खाना नपच्ने, खाएको नपच्नेमा- गुठो (सुकेको अदुवा), मरीच, पिपला, ज्वानो, सिधेनून (सेधानून), जीरा र हिड बराबर मिलाएर पिस्नु र तीन मासा (३ ग्राम) देखि ६ मासा (६ ग्राम अथवा ४८ लाल) सम्मको खुराक बनाएर खानुपर्छ ।
८. सुत्केरीको भुँडी दुख्नेमा-सुत्केरीको भुँडी दुख्ने वा भ्रम हुने रोगमा गाईको घीउमा डढाएर खान दिनुपर्छ ।
९. घाउको कीरा मार्न-यसमा हिड र नीमको पात पिसेर लगाउनुपर्छ ।

१०. **हैजामा-हिड मीउमा मिलाउनुपर्छ** र बाल्ने कपूर र आँपको कोयाको गुद्दा बराबर पुदीनाको रसमा पकाएर चनाको बराबर गोली बनाएर सुकाउनुपर्छ र हैजा लागे यो गोली चपाएर खानुपर्छ अथवा आधा तोला हिड, आधा तोला सुकेको खोर्सानी, पानको खयर एक तोला मिलाएर पुदीनाको रसमा पकाउनु र एक लाल भरेको गोली बनाएर एक-एक घण्टाको फरक गरी खाने गर्नुपर्छ ।
११. **आधा कपाल दुख्दा-** हिड पानीमा घोट्टेर थोपा-थोपा नाकमा चुहाउनुपर्छ, चुहाउँदा पानी नाकभित्रसम्म पुगोस् ।
१२. **कान कराउनेमा-** हिडलाई चिर-फल तोरीको तेलमा तताउनुपर्छ । सेलाएपछि कानमा हाल्नुपर्छ । चिरफल तोरी नभए तोरीको तेलमा गाँठ लगाए पनि हुन्छ ।
१३. **भुँडी दुख्नेमा-** हिड, सिधेभून, जौरा कुटेर धुलो पाटेर मिसाई घीउ वा महमा मिलाएर खानुपर्छ ।
१४. **दाँत दुख्ने वा दाँतमा कीरा लागेमा-** हिड तवापरे तातलाते दाँतमा चेपी राल चुहाउनुपर्छ ।

हिड डाक्टरको मतानुसार दीपन, पाचन, आँतमा उत्तेजनादायक, वायु रोग नाशक, कफ-दुर्गन्ध हटाउने, सामक, कृमिघ्न, छेदनयुक्त, श्लेष्म नाशक, शान्तन्तु स्थानको बलदायक र उत्तेजक विकार र प्रतिबन्ध, विषम ज्वर गर्ने, हिडमा भएको तेल श्वासस्थान सफा गर्ने, कफ (खकार) पातलो गर्ने हो ।

यसको गुण चाँडो लिनुपरे तातो पानीसित लिनुपर्छ । हिडमा अनेकौं रोगनाशक गुण भएकोले हाड्रा बूढा-पाकाले 'हिडले भूत भाग्छ' भनेको वास्तविक अर्थ यही हो । हिडले सबै प्रकारको बाथलाई नाश गर्छ । यो खानु र लगाउनु दुनै काममा ल्याइउन सकिन्छ ।

### ३. **ल्टाड**

ल्टाड पनि एक आवश्यकीय औषधि हो र निम्न-रोगमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१. **रुधामा-आधा कप पानीमा तीन-चारवटा त्वाङ र अलिकता नून हाली उमाल्नु र कपडामा छान्नुपर्छ, सो पानी सेवन गर्नुपर्छ । टाउको दुख्दा त्वाङ पिसेर वा त्वाङको तेल निधारमा लगाउनुपर्छ ।**
२. **सर्दिले टाउको दुखेमा-** दुई-चारवटा त्वाङ पानीमा उमालेर त्यो पानी खाए टाउको दुख्न जान्छ हुन्छ ।
३. **कफ रोगमा-** दुई-चारवटा त्वाङ तातो खरानीमा घुसाएर फुलाउनुपर्छ । राती सुत्ने बेलामा यो खाने गरे कफ-रोग जाती हुन्छ ।
४. **दाँतमा कीरा लागेमा वा दाँत दुखेमा-** चारवटा त्वाङ पिसेर कीरा लागेको छेउमा भिर्दिनु वा त्वाङ र फिटकिरी पिसेर काग लागेको छेउमा राख्नु । त्वाङ चपाइराख्ने गरे पनि दाँतमा काग लाग्दैन, लागेको काग पनि जाती हुन्छ ।
५. **इन्द्रिय कडा गर्न-** त्वाङ, सडा, अकरकरा (अकरकार) पिसेर गल्लामा पिलाएर लिङ्गमा लगाउनुपर्छ ।
६. **योनि सानो पार्न-** त्वाङलाई धोइको दूधमा भिजाएर पिस्नु र योनिमा लगाउनु ।
७. **परिवार नियोजनमा-** त्वाङलाई महनावारी भएको चार दिनसम्म खानू भन्ने बनाइ छ । सो परीक्षा गर्नुहोला ।
८. **त्वाङको चूर्ण मैथुनको समयमा अलिकता मैथुनान्तर राखी लगाउनु त गर्भ रहँदैन भनिन्छ ।**
९. **मुखको गन्धमा-** त्वाङ चपाउनाले मुखको गन्ध जान्छ, पाचन-क्रिया ठीक हुन्छ ।
१०. **तिखाँ रोगमा-** प्यास लाग्ने रोगमा पानीमा २-३ वटा त्वाङ हाली उमाल्नुपर्छ र चिसो पारी पिउनुपर्छ ।
११. **स्वर बिसेमा-** त्वाङ चपाइरहनाले पनि स्वर बिसेकोमा लाभ गर्छ । साथै, गला साफ गर्छ, स्वर सुक्दैन ।
१२. **बुद्धिसकलमा-** (बृद्धावस्थामा) रिडटा लागे त्वाङ चार-पाँचवटा ठमाली खाने गरे लाभ गर्छ ।

१३. छाती दुखेमा- हिन्दीमा छाती दुख्नुलाई 'पसलीका दर्द', 'नेपालीमा 'करङ दुखेको' भनिन्छ । छातीका भिन्न करङ दुख्ने रोग भए बालकलाई रवास फेर्न गम्भिर पर्छ । यस्तो रोगमा ल्वाङ, केसर, सुहागा र गोलम... बराबर पिसेर पानीको रस वा अदुवाको रसमा मिलाएर पिसेर गोतमरीचको दाना-बराबर जत्रो गोली दिनामा चार-पाँचपटक एकेकबटा गोली खान दिनु । यस रोगमा लाभ गर्छ ।
१४. दम वा श्वास बढ्नेमा-ल्वाङ, आकडाको फूल र कालो नून मिलाएर गोली बनाउनु र चुस्ने गरे रवासनलीमा लाभ गर्छ ।
- नोट- आकडाको फूल पन्सारीको दोकानमा पाइन्छ ।
१५. अजीर्णमा-खाएको नपचेमा ल्वाङ र हरङ (हरो)को क्वाथ बनाएर त्यसमा सिधेनून मिलाई खाने गरे लाभ गर्छ (हरङ (हरो) पनि पन्सारीको दोकानमा पाइन्छ ।)
१६. आँखाको रोगमा--आँखाको भाक (भाँडा) मा ल्वाङ पिसेर त्यसमा मूठ मिलाएर सुर्गा लगाउनु, आँखाको सेतो भागको रोग जाती हुन्छ ।
१७. मुटुको ज्वलनमा-ल्वाङ पिसेर निसो पागीमा फिटोर मिश्री मिलाई पिउनाले मुटु वा हृदयको ज्वलनमा लाभ गर्छ ।
१८. भुँडीमा अफरा हुने रोगमा-ल्वाङको पाण्ड दुई आँस (दश रत्ती), सोडावाई-कार्वन मिलाएर खानुपर्छ ।
१९. दाउको दुख्ना- ल्वाङ चारवटा, अफिम चार लाल भर (२ ग्राम) पानीमा फिटोर वा घोटोर केही गरम गरेर निधारमा लगाउनाले रुघा लागी कपाल दुखेमा लाभ पर्छ ।
२०. भोक जगाउनुमा-पाचकको लागि ल्वाङ, सुठो, ज्वानो, सिधेनून मिलाएर त्यसको बराबर गुड मिलाएर पिस्नुपर्छ र तीन-तीन रत्तीको गोली बनाएर खाने गरे फाइदा गर्छ ।
२१. आम अतिसार (भेडेमासी)मा- यो रोगमा ल्वाङ, जाइफल, जीरा र सुहागा मिलाएर पिस्नुपर्छ र महसित वा चीनोसित मिलाएर खानुपर्छ ।

२२. रुधामा-त्वाङ्को तेलमा शक्कर मिलाई खान दिनुपर्छ औ त्वाङ्को तेल रुमालमा एक दुई थोपा चुहाइदिनु र त्यो सुम्ने गरे रुधामा लाभप्रद छ ।

### ४. कपूर (बाल्ने कपूर)

१. केटाकेटीहरूको खोकीमा- केटाकेटीहरूलाई खोकी लाग्दा 'बाग' वा 'भिक्स' मालिस गर्नुको कारण हो, पिपरमेंट र कपूर मिलाउँदा सत्यजीवन बनिन्छ । सत्यजीवन मलग (मलहममा) मा फिट्दा 'भिक्स' बनिन्छ ।  
भित्तमा वा बाग नपार्नेमा कपूर र पिपरमेंट (पानमा खाने) भर बनाउन सकिन्छ ।
२. आँखाको फुलोमा-बस्मा दूधमा अगली भाँगेरनी कपूर पुरा-पुरा मास मिलाएर दिनु नयाँनुपर्छ । थोरै दिनमा आँखा राम्रो हुन्छ ।
३. घाउमा कीरा परेमा-यदि घाउमा कीरा परे कपूर लगाइदिनाले कीरा मर्छ ।
४. दाँत दुखेकोमा-दाँत दुख्दा उदुम्बरको (गुआको) दूधमा कपूर मिलाएर लगाउँदा जाती हुन्छ । उदुम्बर, मन्कृता, गूलर हिन्दी, डुम्री नेपाली शब्द हो । यो नयाँ कपूर मात्र लगाए पनि हुन्छ ।
५. काटेकोमा-काटेको वा मोट लागेकोमा कपूर थुलो पारी भाँगेदिनाले खून झट्ट बन्द हुन्छ ।
६. सुजाकमा-सुजाकमा लिंगको छातादेखि माथि कडा हुन्छ, दुख्छ औ पोल्ट, पौष आउँछ । यो रोगमा कपूरको तेल मल्नु-पर्छ । चार लाल अफीम, दुई रति गर कपूर मिलाएर पिसू अनि छातादेखि माथि थाप्नेमा लगाउनुपर्छ ।
७. स्वप्नदोषमा-स्वप्नदोषमा कपूर उत्तम दवाई हो । पिशाबमा तीर्य निकलनु, शुक्र-मेद रोग आदिमा कपूर दुई रति भर सुत्ने बेलामा दूधसँग अथवा ज्वानोसँग खानाल उत्तम लाभ गर्छ ।
८. अर्श-बन्धासीर-(हर्षा) मा कपूरको मलहम बनाएर लगाउने गरे

केही दिनमा रोग जाती हुन्छ, खून आउन बन्द हुन्छ, बबासीरको फोको सुक्छ ।

१. अजीर्ण रोगमा-यस रोगमा भुटेको ज्वानो पाँच तोला, सिंधे-नून एक तोला, कपूर दुई रति मिलाएर सुत्ने बेलामा चार मासा दिनहुँ खाने गर्नु ।

बदहजमी (नपचेको) अमिलो डकार आउन जाती हुन्छ ।

दादमा कपूरको मलहम लगाउनुपर्छ ।

(एक रति - एक लाल)

### ५. सोंफ (सूप)

सोंफ ठण्डा अति पाचन हो । यसले भोक बढाउँछ एवं प्यास बुझाउँछ ।

१. वमन (छाद्ने रोग)मा-सोंठ (सुकेको अदुवा), बड़ी अलैची, पुदीनामा अलि-अलि लिएर पिस्नु र एक गिलास चिसो पानीमा फिटेर अलि-अलि गरेर पिए वमन (छाद्ने रोग) जाती हुन्छ ।
२. रगतमासीमा- सोंफलाई मिश्री मिलाएर दिनमा एक मासाको खुराक गरी तीन वा चारपल्ट खाने गरे रगतमासी जाती हुन्छ ।
३. तिर्खा लाग्ने रोगमा-एक तोला सोंफ, आधा सेर पानीमा हालेर पकाउनु । चिसो भागपछि पिउन दिए तिर्खा लाग्ने रोग जाती हुन्छ ।
४. आँखाको रेशनी बढाउनमा-सोंठको चूर्ण एक तोला, आधा तोला रातो सक्कर मिलाएर दिनहुँ सुत्ने बेलामा खाने गरे आँखाको रेशनी बढ्छ ।
५. अतिसारमा-सोंफ, पुदीना, बड़ी अलैची पिसेर चाट्नाले बालकहरूको पखाला अतिसार जाती हुन्छ ।
६. पखालामा- सोंफ, सोंठ-आँपको कोयाको गुदीको चूर्ण बनाएर ३-३ मासा खानाले पखाला थाभिन्छ ।

## ६. तुलसी

तुलसी पनि एक आवश्यकीय औषधि हो । यसलाई हिन्दूहरू पूजा गर्छन् ।

१. **नाकको गन्धमा**- यसमा तुलसीको पात माडेर सुँध्नु । तुलसीको पात माडेर नाकमा लगाउनाले दुर्गन्ध हराउँछ, नाकको कीरा पनि मर्दछन् ।
२. **कफमा**- तुलसीकी पातको रस महसित वा अदुवासित मिलाएर खानाले कफ हराउँछ ।
३. **कान दुखेमा**- तुलसीको पातको रस मनतातो पारेर कानमा चुहाउनाले कान दुख्ने जाती हुन्छ ।
४. **मूर्छा रोगमा**- तुलसीको पातको रस नूनमा फिटेर नाकमा चुहाउनाले मूर्छा रोग जाती हुन्छ ।
५. **दिमागी गर्मीमा**- तुलसीको ५-७ वटा पात औं ३-४ वटा गोल-मरीच मिलाएर घोटेर दिनुहुँ एक गिलास पानीमा शरबत झैं बनाई पिउने गर्नु । एक्काईस दिन यस प्रकारले शरबत पिउनाले रोग जाती हुन्छ ।
६. **मृगी रोगमा**- तुलसीको हरियो पात मृगी रोगको रोगीको शरीरमा तेल झैं मल्नु ।
७. **ज्वरोमा**- सबै प्रकारको ज्वरोमा तुलसीको पातको चिया बनाएर मरीच गिलाई पिउन दिनुपर्छ ।
८. **खोकीमा**- खकार बेसी आउने खोकीमा तुलसीको रस, मह औं गोलमरीच मिलाएर चाट्ने गर्नु ।
९. **निमोनियामा**- सन्धिपात (सन्धिवात वा निमोनिया) परेकोमा हरियो तुलसीको रस निचोरेर त्यसमा मरीच भिजाएर बिहान-बेलुकी खान दिनु ।
१०. **स्वप्नदोषमा**- तुलसीको बीज (गेडा) चार-चार मासा केही दिन ताजा पानीमा खानाले स्वप्नदोष जाती हुन्छ ।



११. कपाल दुख्नेमा- रुघा लागी कपाल दुख्नेमा तुलसीको पात छायामा सुकाउनु र पातलो लुगामा पोको पारेर सुँघे यसमा शीघ्र लाभ गर्छ ।
१२. हावा शुद्ध गर्नमा- घरमा चारैपट्टि तुलसीको बोट छ भने त्यो घरमा हावा विशुद्ध हुन्छ । उडुस, लामखुट्टे, मच्छर कम हुन्छ ।
१३. दाँतमा कीरा लागेमा- तुलसीको रस दाँतमा तेल लगाए झैं ५-७ थोपा लगाए कीरा मर्दछ ।
१४. भुँडी ढाडिनेमा- बालकहरूको भुँडी ढाडिँदा तुलसी र पानको पातको रस मिलाएर दिनु ।
१५. सास बढ्नेमा- बालकहरूको सास बढ्ने रोगमा तुलसीको पातको रसमा मह मिलाएर अलि-अलि चाट्ने औ चटाउने गरे रोग जाती हुन्छ ।
१६. दाँत उम्रने वा उम्रदा- तुलसीको पातको रस दारिमको रससँग मिलाएर दिनाले केटाकेटीहरूको दाँत सजिलै उम्रन्छ ।
१७. रिंगटा लाग्नेमा- तुलसीको पातको रस चीनीसँग मिलाएर खाने गरे लाभ गर्छ ।
१८. दाँत दुख्ने रोगमा- तुलसीको पात पिसेर गरीनको दाना बराबर गरी गोली बनाएर एउटा-एउटा गरी दुख्नेको दाँतमा च्यापि-राख्नाले दुख्नेको दाँत जाती हुन्छ ।
१९. मुखमा छाला जाने रोगमा- तुलसी र गोलीको पात चपाउनु । मुखको घाउमा तुलसीको पात चपाएर लगाउनाले घाउ जाती हुन्छ ।
२०. भुँडी दुख्नेमा- तुलसीको पातको र अदुवाको रस मिलाएर खाने गरे भुँडी दुख्ने जाती हुन्छ ।
२१. रतौँधीमा- तुलसीको पातको रस दिनमा पाँच-सातपल्ट आँखामा लगाउनाले राती नदेख्ने (रतौँधी) ठीक हुन्छ ।
२२. दादमा- तुलसीको हरियो पात दादमा खूबै रगडनुपर्छ ! दाद जाती हुन्छ ।

२३. **वमनमा-** (छादने रोग)-तुलसीको पातमा दालचीनी पोटेर मान गर्नु असल हो । छादने, छेर्ने उपरतली रोगमा तुलसीको चोंच (दाना) मिहीन पिसेर गाईको दूधसँग खाने गरे उपरतली जाती हुन्छ ।
२४. **नाश्रो फुटेकोमा-** तुलसीको पातको रस नाकमा चुहाउनाले रगत बग्ने रोग जाती हुन्छ ।
२५. **रगत छादने रोगमा-** तुलसीको दाना पिसेर महसँग चटाउनाले रगत छादने रोग जाती हुन्छ ।
२६. **भुँडी दुख्नेमा-** तुलसीको पातको रस पिउनाले भुँडी दुख्ने जाती हुन्छ ।
२७. **सुखा खोकीमा-** तुलसीको मज्जरो, साँठ औ पियाज मिहीन पिसेर महसँग चाटनुपर्छ, सुखा खाँकी जाती हुन्छ ।
२८. **लामखुट्टेले नटोक्ने उपायमा-** तुलसीको पातको रस शरीरभरि घसेर सुत्नाले लामखुट्टेले टोक्दैन ।
२९. **खाना नपच्ने रोगमा-** तुलसीको ताजा पातको रस १० ग्राम सँधै बिहान पिउनाले रोग जाती हुन्छ ।
३०. **ज्वरोमा-** तुलसीको पातको रस मर्चसँग खानाले विषम ज्वरो जाती हुन्छ ।
३१. **साकुरो वा फूसाले मुतेको औ टोकेकोमा-** तुलसीको रसले लाभ गर्छ ।
३२. **सडेको घाउमा-** तुलसीको पात सुकाएर धुलो पारी त्यो धुलो घाउमा छरिदिनाले घाउको कीरा गर्छ ।
३३. **रुघामा-** तुलसीको पात दश पत्ता, बदाम ५ दाना र मरीच पाँच दाना चपाएर खानाले रुघामा लाभ हुन्छ ।
३४. **परखालामा-** तुलसीको बीउ एक दुई लाल भर, छोटे अलैंची तीन चार दाना पिसेर मह मिलाई आमाको दूधसँग खुवाउनाले बालकहरूको परखालामा लाभ गर्छ ।
३५. **सास बढ्नेमा-** तुलसीको पातको रस तीन-चार आना भर, मरीच पिसेको एकाना भर, गाईको दूध आठ आना भर घिससँग खानुपर्छ ।

## ७. निम्बू (कागती)

१. कब्जमा- टट्टी कड़ा हुने रोगमा कागतीको रसमा चीनी मिलाएर खानाले फाइदा गर्छ ।

२. अजीर्णमा- खान मन नलाग्ने, खाए उल्टी हुन खोज्नेमा निम्बूको रसमा अदुवा, सेंधानून मिलाएर खानुपर्छ वा निम्बूको रसमा जाइफल घोट्टेर खानाले पनि लाभ गर्छ । निम्बूलाई दुई प्याँक पारी चिर्नू र सोठ, सेंधानून छर्नू र आगोमा तताएर नुसेर खानु त अजीर्ण रोग जाती हुन्छ ।

शुद्ध गन्धक, सेंधानून, सोठ (मधेसको सुकेको अदुवा वा सुत्ता) सोठ नभए अदुवाले पनि काम चल्छ । यी तीनवटा मिलाएर पिरनू र चनाको दाना बराबर गोली बनाउनु र बिहान-बेलुकी दुई-दुई गोली माने गर्नु, यसले नरुग्ने रोग जाती गराउँछ, साथै भोक बढाउँछ ।

३. भुँडीको रोगमा-निम्बूको रसमा सनाइपत्ती, त्रिफला र विरेनून पिरनू । चनाको दाना बराबर गोली बनाएर बिहान-बेलुकी दुई दुई गोली एक एक गिलास पानीसँग सेवन गरे सब प्रकारको भुँडीको रोग जाती हुन्छ ।

४. संग्रहणीमा-यो रोगमा जस्तो खाँयो उस्तै टट्टीमा निस्कन्छ । त्यसमा कागती दुई प्याँक पारी काटनुपर्छ र एक लालगेड़ी भर आफ्नो मुखेर कप्टेरोमा जस्ताको तस्तै पारी आगोमा तताउनुपर्छ । तताएपछि निकालेर चिसो बनाएर रस चुसेर खानुपर्छ ।

५. उपरतलीमा-निम्बूको रसमा केसर घोट्टेर खानुपर्छ ।

६. पिलीया रोगमा-हात-खुट्टा, पिशाब सबै पहेंलो हुने रोगमा तीन चार दाना निम्बूको रस, एक गिलास पानीमा निचोरेर उभिएर खडा-खडी बिहान खाली पेटमा पिउने गरे लाभ गर्छ ।

७. बबासीरमा- निम्बू चिरेर नून लगाउँदै चुस्ने गर्नुपर्छ ।

८. मलेरिया ज्वरोमा-निम्बूलाई चिरेर एक लाल भर अफीम मिलाई तताएर चुस्नुपर्छ ।

९. चारदिने ज्वरोमा-चार आनी भर चुना केही पानीमा फिट्नु र एउटा-निम्बू निचोरी त्यसमा मिलाउनु । जब चुना फेदमा बस्थ, ज्वरो आउनुभन्दा अघि नै पानी निथारेर खानुपर्छ ।
  १०. खून सफा गर्नुमा-डेढ दुइ औंस निम्बूको रसमा यसको बराबर पानी मिलाएर पिउनुपर्छ ।
  ११. रतौंधीमा- सधैं दुइ दुइ थोपा निम्बूको रस आँखामा लाउने गरे रतौंधी जाती हुन्छ ।
  १२. कृमि-रोगमा-चूर्न वा जुका परेकोमा बिजोरा निम्बूको बोक्रा अथवा त्यसको जराको काँडा बनाएर खानुपर्छ ।
  १३. केश झर्नेमा-निम्बूको रसमा अगला घोटेर केशमा लगाउनुपर्छ ।
  १४. कान दुख्नेमा-निम्बूको रसमा अदुवाको रस मिलाई कानमा गूहाउनुपर्छ ।
  १५. पसली (करडभित्र) दुख्नेमा-घोडाको पछिपट्टिको सोमको माथिको गुप्ता जहाँ रौं हुँदैन त्यो ठाउँमा पाप्रा हुन्छ । नडले कोट्याउँदा भनिन्छ । त्यो पाप्रा शनिवार उष्काएर राख्नुपर्छ । केटाकेटी वा जवानको छती दुख्दा एक लालदेखि एकानी भरसम्मको खुराक बनाई गरम पानीसित घोटी खानुपर्दछ ।
- नोट- (सोम भनेको घोडाको नाल ठोकेको अलिमाथि खाली ठाउँ हुन्छ, त्यसैलाई भनिन्छ) ।

## ८. खोर्सानी

१. कुकुरले टोकेकोमा-जुन ठाउँमा कुकुरले टोकेको छ, त्यो ठाउँमा हाम्रो पहाडमा सिस्नुको जरा घाटेर लगाउने चलन छ । तर दुई तीन ढेडी खोर्सानी तोरीको तेलमा पिसेर तीन चार दिनसम्म लगाए घाउ जाती हुन्छ । कुकुरले टोकेको घाउमा खोर्सानी लगाउन मानिसहरू डराउँछन्, तर तेलमा फिटेर लगाउनाले पोल्दैन, तेलकै सग मात्र थाहा हुन्छ ।
२. भुँडी दुख्नेमा-चार लालगेडी भर खोर्सानी गुडमा डल्लो बनाई

खानाले लाभ गर्छ ।

३. नयाँ ठाउँमा-परदेश जाँदा घौउमा डढाएको खोर्सानी खानासित खानाले नयाँ ठाउँको पानीले हानि गर्दैन ।
४. पेट काट्नेमा-खोर्सानी, हिड, बाल्ने कपूर बराबर मिलाएर पिस्नु र एक-एक लाल भरको गोली बनाई दिनहुँ तीन गोलीको खुराक बनाई तीनपल्ट खानाले पेट काटेर पखाला लाग्ने रोग जाती हुन्छ । यो गोली बनाएर तुलसई सम्बद्ध पनि हुन्छ ।
५. घाउमा-खोर्सानी भाउमा डढाएर घाट खाँटगमा लगाउनाले जाती हुन्छ ।
६. शुक्र बेसी आउनेमा-खोर्सानी चार-आना भर, नून चार तोला, आमा सेर पानीमा किटेर पक्काउनु र त्यो पानीले घाँटीसम्म गडाउनु गर्नुपर्छ । मुखको स्वच्छ पार्किन्छ, शुक्र बेसी लाग्न मन्द हुन्छ ।
७. कब्जमा- खोर्सानी चार आना भर, सोंठ आधा तोला र रेबन्द चीनी वाधा तोला मिलाएर लगभग २ दिनहुँ दश दिनसम्म खानाले ज्वर र पाचन-शक्ति बढ्न पार्दछ ।

### ९. पियाज

१. रगतको जघोमा-पियाज चलाएर रगतको रोग ठुलो हुँदा उसले सदैव पियाज खाने गरे लाभ गर्छ ।
२. बढ्तीरगत-मेनका-पियाजको रस मिलाएर खाने गरे रगत बढ्तीर रोग जाती हुन्छ ।
३. बेहोशीमा-मुर्छा (मेनका) जघोमा पियाज सुँडाले लाभ गर्छ ।
४. पोल्ने रोगमा-शरीरको नून भागमा पोल्ने रोग भए पियाज काटेर दलाले जाती हुन्छ ।
५. खून सञ्चालनमा-पियाज खानाले रक्त-संचालन राम्रो हुन्छ ।
६. कान दुख्नेमा-पियाजको रस मनतातो गरेर कानमा चुसाउनाले कान दुख्नु जाती हुन्छ ।

७. भोक बढ्न-पियाजको रसले भोक बढ्छ ।
८. सर्दीमा-कलेजोको धट्कने रोग र थाड्ने ज्वरो आदि रोगमा पियाजले लाभ गर्छ ।
९. शरीर सुनिनेमा-पिशाब-थैलीको खराबीको कारणले शरीर सुनिएको भए पियाजले लाभ गर्छ ।
१०. फियो र वादीमा-पियाजको रसमा सिरका मिलाएर खानू ।
११. सुकेनास (टी०बी०)मा-सुकेनासलाई पियाजले बढ्न दिंदैन ।
१२. पखालामा-पियाज मसिनो काटेर दहीमा मिलाएर खानाले रोग जाती हुन्छ ।
१३. गठियामा-हात-खुट्टाको जोड्नी-जोड्नीमा दुख्ने रोगमा पियाजको रस तोरीको तेलमा फिटेर मल्नु ।
१४. विषालु घोटमा-माकुराले मुतेको, बिरालोले टोकेको, माँसेले चिलेको आदिमा पियाज कुटेर दलदिनु ।
१५. खुट्टा फुटेकोमा-पियाज कुटेर बाँध्नु वा पियाज पोलेर तात-तातै फुल्चनु, खुट्टा फुटेको र दम्को परेको जाती हुन्छ ।
१६. घाँटीको जलनमा-पियाज, दही र गोलमरीच मिलाएर खानू ।
१७. आँखाको कमजोरीमा- आँखा कमजोर भए पियाजलाई कुटेर निचोर्नु त्यो रस बराबर मौरीको मह मिलाएर कपडछान गरी बिहान-बेलुकी पन्द्र-बीस दिन आँखामा लगाउनाले आँखा राम्रो देख्न थाल्छ । यसले नयाँ मोतियाबिन्द पनि काट्छ । यो दवाई पुरानो भए ग्याम जान्छ । तीन दिनसम्म शीशीमा राम्ररी कर्क लगाएर राखे काम चलाउन सकिन्छ । पियाजका टुक्रा सफा शीशीमा सफा नौजमा म्यूने मफासित कुट्नुपर्छ र कपडछान गर्नुपर्छ ।
१८. उत्तेजनामा- पियाजले उत्तेजना बढाउँछ । अविवाहित पुरुष र नौजवान पुरुषहरूले पियाज बेसी खाए स्वप्नदोष रोग हुने डर हुन्छ ।

११. छारे रोगमा- पियाज कुटेर नाकमा चुहाइदिनाले झट्टै होश फर्कन्छ ।

### १०. लहसुन (लसुन)

१. बाथरोगमा-बायबिडङ्गको चूर्ण ३० ग्राम, लहसुन (लसुन) ६० ग्राम र घिउ १२० ग्राममा पकाएर तीन तीन ग्रामको खुराक बनाएर खाए सबै प्रकारको बाथ रोग जाती गर्छ । तेलमा लहसुन डढाएर मालिस गरे पनि लाभ गर्छ ।
  २. भुँडी दुख्नेमा-लहसुनको रस दश थोपादेखि तीस थोपासम्म खानू ।
  ३. गानोमा-लहसुन पिसेर खानू ।
  ४. विषम ज्वरोमा-ज्वरो बियेमा लहसुनलाई घीउ वा तेलमा डढाएर त्यो घीउ वा तेल पिउनु ।
  ५. मुटुको रोगमा-लहसुनले जाती पर्छ ।
  ६. शरीर सुनिएकोमा-लहसुनले लाभ गर्छ ।
  ७. घाउ धनुमा-लहसुन पानीमा मिलाएर घाउ धुनु उत्तम हो ।
  ८. घाँटीको रोगमा-लहसुनको रस चुस्ने गरे घाँटी दुख्ने जाती हुन्छ ।
  ९. जिब्रो सुनिएकोमा-जिब्रो सुनिए लहसुन पिसेर लेप लगाउनु ।
  १०. कान दुख्नुमा-लहसुनको पातको रस वा लहसुन तेलमा डढाएर त्यो तेल कानमा चुहाउनु ।
- अन्य- मासिक धर्ममा पेट दुखे लहसुन आठ दश केस्रा (पोटी) खानू । पशुहरूको गलामा रोग भए आठ दश केस्रा लहसुन पिसेर खुवाउनु । मूर्छा रोग र टाउको दुख्नेमा लहसुनको अर्क बनाएर नस झैं सुँघ्नु ।
- बाजीकरणमा- लहसुन एक डल्लो छोडाएर कुटेर मिश्री र घीउमा डल्लो पारेर खाए उत्तेजित हुन्छ ।

लहसुन खाने मान्छेले मद, मासु औ अम्मल पदार्थ खानु गगन हो । लहसुन खाएर घाममा हिड्नु र कड़ा काम गर्नु हुँदैन ।  
**स्वप्नदोषमा**-लहसुनको एक पोटी (कैसा) चबाउनुपर्छ । यसले स्वप्नदोष नष्ट हुन्छ र कामवासना कर्मी हुन्छ ।

**मोच वा नदेखिने चोटमा**-लहसुनको रस नूनमा मिलाएर मालिश गरी दुखेको ठाउँमा पट्टी (लुगाको) बाँध्दिए मोच जाती हुन्छ ।

**दाद (दिनाई) मा**- लसुन पिसेर लगाउनाले दाद नष्ट हुन्छ ।

**वीर्य-वृद्धि एवं विकारमा**-लहसुनको नेत्रा छोडाएर सफासित घिउमा भुट्नुपर्छ, तर लहसुन हुँदैन, त्यसपछि दुधसित खीर बनाएर (पकाएर) एक महिनागम गममा खानुपर्छ । यसले वीर्य बढ्छ र नासिकता नाश हुन्छ । गगन गौरवा बाथ पनि समूल नष्ट हुन्छ ।

**आमातिसारमा**-एक जोला लहसुनमा रस एक जोला गाईको घीउ मिलाएर दिनु । बिल्छने गर्छ । योमा लहसुनलाई अमनूर (सुकैको ओष कुटेको गुल्लो) राग मिलाएर लेप गर्नु ।  
**टाउको दुख्दा**-दुवै कनपटीमा लहसुन पिसेर लगाउनु ।

## ११. नौसादर

यो सुन उज्याल्ले काममा ल्याइन्छ ।

१. **दाँत दुख्नेमा**-जौको दाना बराबर गोली बनाएर गोगले खाएको खोक्रोमा भरिदिनाले तुरुन्तै आराम हुन्छ ।
२. **दुबी रोगमा**-यो रोगमा छालामा सेतो दाद पाँघ्रे दाग हुँदै जान्छ । यो रोगमा नौसादर महंगा पिसेर सेतो भएको ठाउँमा लगाउनाले रोग जाती हुन्छ ।
३. **टाउको दुख्नेमा**-नौसादरमा चुना मिलाएर पड़दा शीशीमा हालेर लगाउनु । त्यो सुँघनाले रुघाले टाउको दुखेको जाती हुन्छ ।



पागलपन र बेहोशीलाई पनि यो दवाईले जाती गर्छ । तर दवाईको ग्यास उड्न दिनु हुँदैन । शीशीमा हावा नपस्ने गरी राख्नुपर्छ ।

## १२. हर्दी (बेसार)

१. सुन्दरतामा-हर्दी शरीरमा घसेर नुहाउनाले सुन्दरता बढ्छ ।
२. चिलाउनेमा-खटिरा आदिमा हर्दी घस्नाले लाभ गर्छ ।
३. पिलो पकाउनुमा-हर्दी एक चम्मच, वाँसफो पात एक मुट्ठी, नून, तेल, आँटा एक-एक चम्मच मिलाएर पकाई पिनिएको ठाउँमा बाँधिदिए जाती हुन्छ ।
४. चोट लागेकोमा-यसमा हर्दी पिसेर लगाए लाभ गर्छ ।
५. आँखा दुख्नेमा-हर्दी पकाएर मिहीन बनाउनु र त्यसको सुर्मा लगाउनु लाभ गर्छ ।
६. पेट-रोगमा-हर्दी वायुनाशक पाचक हो । हर्दी चार लाल, मोलामरीच दुई लाल, छाँटी अनेनी दुई लाल मिलाएर एक खुराक बनाउनु । जति खुराक खान्छ, त्यति उही प्रकारले बनाउनु ।
७. आजकल खाने सब्जीमा रंग हाल्ने कमल छ, तर तिहुन-तरकारीमा हर्दी हाल्नु उत्तम हो ।

## १३. दालचीनी

१. अरुचिमा-खाना नरुच्ने रोगमा दालचीनी, छोटी अलैची, सुठो तीनै मिलाएर कुट्नु र चूर्ण बनाउनु । चार आना भरको खुराक बनाएर खाने गरे खानमा रुचि हुन्छ ।
२. जिब्रोको शून्यता रोगमा-दालचीनी, छोटी अलैची, तेजपत्ता कुटेर खानाले निको हुन्छ, कुल्ला गर्नाले जिब्रोको शून्यता हराउँछ ।

३. छाद्ने वा वमन हुने रोगमा-दालचीनी र त्वाडको काँढा बनाएर महमा भिलाएर चिसो भएपछि खानू वा पिउनु ।
- नोट- काँढा बनाउँदा एक सेर पानीमा औषधि हालेर उमाली एकाएक एक छटाँक वा आधा पाउ पानी बनाइन्छ, त्यसलाई काँढा भनिन्छ ।

### १४. (अम्वक (अम्बा))

१. पखालामा-अम्वकलाई काटेर सुकाउनुपर्छ र आँटा पछेर त्यसको बीचमा राखेर गज्जला बनाउनु र भुङ्ग्योमा पोल्नु । बाहिरको आँटा उढेपछि आगाबाट निक्कालेर चूर्ण बनाई महमित बिहान-बेलुकी खानू । जस्तै प्याना पान भनिन्छ ।

पखालामा अम्वक त्यस प्रकारले साँदा-मह नपाएमा दर्हासित खाए पनि हुन्छ । अम्वक रुचिको हो, अधिक खानाले हानि गर्छ । अम्वकले गज्जला मान्छे पनि राम्रो हुन गराउँछ भने भयन्तरिको भनाइ छ ।

२. रुघामा अम्वक-रुघामा अम्वक पानेर खानाले लाभ गर्छ ।

३. मानसिक रोगमा-अम्वक बेलुकी निमो पानीमा भिजाएर राख्नु । बिहान उठ्नासाथ खूब राम्रो चपाएर खानू । यसो गर्नाले मानसिक फिक्रीको भार कम हुन्छ । अम्वकले दिमागको प्रत्येक नशालाई बल दिन्छ ।

४. कब्जमा-जुन मानिसलाई कब्ज छ, मलमा यैसी दुर्गन्ध आउँछ, भुन खराब छ, शरीरमा खटिराहरु निस्कन्छन् भने खानापछि अम्वक खाए लाभ गर्छ, आँतलाई बल दिन्छ ।

५. अपाङ्ग र शौचको नशा अम्वकले शान्त गर्छ ।

६. यदि-कुनै स्त्री रजस्वला छन् वा प्रसूति वा शरीरको कान्सा-जोड्नीमा दुख्छ वा सुत्केरी छन् भने अम्वक खाए लाभ गर्छ । खानेपरे बेलुकी गिजाइराखेको बिहान खाना खाएपछि राम्रो हुन्छ । खाली पेटमा खान दिनु हुँदैन ।

### १५. केरा

१. स्वप्नदोषमा- बिहान-बिहान एउटा पाकेको केरा एक चमच मौरीको महसित खाए रोगमुक्त हुन्छ ।
२. श्वेत-प्रदर र रक्त-प्रदरमा-यो रोगमा स्त्रीहरूको योनिबाट सेतो पानी निस्कन्छ, यसमा पनि मह र केरा खानाले दुवै रोगमा लाभ गर्छ ।
३. केटाकेटीले माटो खाएमा-केरा खान दिनाले पेटको माटो त्यसले बाहिर निकालिदिन्छ ।

### १६. मेथी

१. बाथ रोगमा-मेथीलाई पानीमा उमालेर अलिकति नून र मरीच मिसाई पिउनु ।
२. आउँमा- आउँ परेमा मेथीको नृण बनाएर दूधमा मिलाएर खानु ।
३. रुघा खोकीमा-प्रत्येक सब्जीमा मेथी हालेर खानु ।
४. बहुमूत्रमा-यो रोग (घरि-घरि पिशाब लाग्ने) मा मेथीको पातको रस दुई-दुई सय ग्राम खानु ।
५. भोक लाग्ने रोगमा-पालकको सब्जीमा मेथी मिलाई खानु ।
६. बवासीरमा-खूनी बवासीरमा मेथीको बीज दूधसित खानु ।
७. मासीमा-मासीमा मेथीको पात घीउमा भुटेर खानु ।
८. पिलोमा-मेथी पिसेर लेप गर्नाले पिलो निचोरिन्छ ।
९. रुघामा-मेथी तीन मासा, अलसी तीन मासा एउटा पाउ पानीमा पकाउनु । एक छटाँक रहेपछि कपडाले गरी पिउने गर्नु, रुघा बिग्रेको र त्यसबाट ज्वरो आएको जानी हुन्छ ।
१०. कमर दुख्नेमा-मेथीको लड्डू महीना दिनसम्म खानु, मेथी खारेको तेलले दुख्ने ठाउँमा मालिश गर्नुपर्छ ।
११. कामशक्तिमा-चालीस दिनसम्म मेथीको नृण एक-एक पाउ

दूधसित बिहान-बेलुकी सुत्ने बेलामा दिनहुँ खाने गरे कामशक्ति बढ्छ ।

१२. चोटमा-मेथीको पात पुल्टिस बाँध्नुपर्छ ।

१३. बबासीरमा-मेथीको काँडा बनाएर पिउनु वा दूधमा पकाएर पिउनुपर्छ ।

१४. सुत्केरीमा-मेथी खानासित मिलाएर दिनाले गर्भाशय शुद्ध हुन्छ, भोक बढ्छ ।

१५. जलनमा-पोलेको ठाउँमा मेथी पानीमा पिसेर लेप गर्नाले जलन शान्त हुन्छ । मेथीको पात पिसेर लगाउनाले शरीरको बाहिरको जलन शान्त हुन्छ । मेथीको पातको रस (शर्बत) बनाई पिउनाले शरीरभित्रको जलन शान्त हुन्छ ।

१६. सुनिएकोमा-सुनिएकोमा मेथीको साग आलुमा मिसाएर पकाएर खानुपर्छ ।

### १७. पुदीना

पुदीना प्रत्येक घरमा चटनी बनाएर खाने चलन छ । पुदीनाको अर्क किन्न पनि पाइन्छ । यो उत्तम औषधि हो । पुदीना निम्न-बिमारीहरूमा औषधिको रूपमा लिइन्छ ।

१. ज्वरोमा-शीत ज्वरो र साधारण ज्वरोमा पुदीनाको रस एक तोला र अदुवाको रस एक तोला मिलाई खुवाउनुपर्छ ।

२. बाथ रोग, कृमि रोगमा- पुदीनाको रस एक तोलादेखि दुई तोलासम्म खुवाउनु वा खानुपर्छ ।

३. रुघामा-पुदीनाको रस एक दुई थोपा नाकमा चुहाइदिनुपर्छ रुघा पाकेर जाती हुन्छ ।

४. पखाला र खोकीमा-पुदीनाको रस एक-एक तोला खानुपर्दछ ।

५. भुँडी दुख्नेमा- पुदीनाको रस आधा तोला (६ मासा ४८ लाल),

अदुवाको रस आधा तोला (४८ लाल), विरेनून एक आनी भर मिलाएर खानू । विरेनून नभए सिंधेनून खाए हुन्छ ।

६. बिच्छीले टोकेकोमा-पुदीनाको रस आधा तोला (४८ लाल), अदुवाको रस आधा तोलामा मिलाएर खानुपर्छ ।

७. मन्दाग्निमा-खान नरुच्ने, पाचन शक्ति कमजोर भएमा पुदीनाको रस दश तोला (लगभग १२५ ग्राम) अदुवाको रस तीन तोला (लगभग ४० ग्राम) तथा निम्बूको रस बीस तोला (२५० ग्राम), मिश्री एक किलो मिलाएर चारगो बनाउनु र दिनमा तीन-तीनपल्ट एक-एक तोला खाने गर्नु ।

८. हैजाया-छेर्नु छादनु रोगमा पुदीनाको रस एक एक तोला पियाजको रसमा अथवा कागतीको रस आधा तोलामा मिलाएर खान दिनु उत्तम औषधि हो ।

९. बाडुली लाग्ने रोगमा-पुदीना र नाना पानाएर खाए यो रोग जाती हुन्छ ।

**पुदीनाको अर्क बनाउने नियम-** पुदीनाको ताजा पत्ता ६० ग्राम, रेक्टिफाइड स्प्रिट २० तोला (२५० ग्राम) मा मिलाएर शीशोको मुख बन्द गरिदिनु त एक हप्तामा स्प्रिट हरियो हुन्छ, यही नै पुदीनाको अर्क हो । यसको मात्रा- ५ थोपादेखि १० थोपा-सम्म दिन सकिन्छ । यसले शरीर दुख्ने, छादने-छेर्ने, पेट बटारिने, हैजा आदिमा काम दिन्छ । 'रेक्टिफाइड स्प्रिट' नपाए, २५० ग्राम पुदीना (सुकेको) चार किलो पानीमा बेलुकी भिजाइराख्नु । विहान-बिहान रक्सी पारे झैं गरी अर्क बनाउनु । यसको मात्रा जति कम्ती बनायो उति कम्ती हुन्छ, ज्यादा बनाए ज्यादा दिनुपर्छ । माथि लेखिएका सबै रोगमा काम गर्दछ ।

१०. कान दुखेकोमा-पुदीनाको रस महमा मिलाएर कानमा टप्काउनु, कान दुखेको जाती हुन्छ ।

### १८. धनियाँ

धनियाँ हामी विशेषतः मसलाको रूपमा खान्छौं । यसको गुण यस प्रकार छ :-

१. भुँडी पोल्ने रोगमा- धनियाँ चार तोला (४८ ग्राम) कुटेर एक पाउ पानीमा भिजाइराख्नु र बिहान उठेर मिश्रीसित फिटेर खानु ।
२. तृषा (प्यास) रोगमा-धनियाँको क्वाथ बनाएर चीनी वा मिश्रीसित पिउनु ।
३. पिशाब पोल्ने र रोकिनेमा-एक सय ग्राम धनियाँ एक गिलास पानीमा भिजाइराख्नु र चिया जस्तै रंग आएपछि छोक्रा छानेर मिश्रीसित फिटेर पिउनुपर्छ ।
४. सेतो मासीमा-धनियाँको क्वाथ दिए लाभ गर्छ ।
५. खोकीमा-धनियाँ र जेठीमधु (मुलेठी) को क्वाथ दिनुपर्छ, खोकी कम हुन्छ ।
६. मुटुको रोगमा-धनियाँसँग मिश्री वा चीनी मिलाई दिनुपर्छ ।
७. पित्तको खराबी वा गर्मीले टाउको दुख्दा-उक्त रोगले सताए धनियाँ पिसेर टाउकोमा लगाउनु । सकभर हरियो धनियाँ भए असल हो ।
८. पिशाब पोल्नेमा-धनियाँ आधा तोला (४८ लाल वा ६ ग्राम) फाँको लगाएर चपाउनु र माथिबाट गाईको काँचो दूध पिउनु ।
९. पेटमा हावा भरिएर निद्रा नलागेमा-हरियो धनियाँको रस बीस ग्राम मिश्रीमा मिलाएर पिएर निद्रा लाग्छ ।
१०. अमिलो डकारमा-धनियाँको क्वाथमा मिश्री मिलाएर चार दिनसम्म दिनमा दुइपल्ट खाने गरे अमिलो डकार आउन बन्द हुन्छ ।

११. **मुटु पोलेमा**-मुटु पोलेमा वा अन्य दवाई खाँदा पोलेमा धनियाँमा मिश्री मिलाएर खानू ।
१२. **जिब्रो पोलेकोमा**-बेलुकी पानीमा धनियाँ भिजाइराख्नु र त्यो पानीले बिहान पाँच सातपल्ट कुल्ला गर्नु ।
१३. **जिब्रो फुटेकोमा**-जिब्रो फुट्दा धनियाँ मात्र चपाउँदा पनि लाभ गर्छ । पित्तको जलनमा धनियाँ पिसेर लगाउनुपर्छ । अण्डकोष बढेमा धनियाँ र मुनक्का (दाख) पिसेर लगाउनुपर्छ । कण्ठमालामा धनियाँ महमा पिसेर लाउनुपर्छ ।
१४. **मुखबाट रगत आउनेमा**-मुखबाट रगत आउनेमा धनियाँको काँडा बनाएर पिउनु ।
१५. **मुटुको धड्कनमा** पनि यही काँडाले काम गर्छ ।

### १९. **नीम**

नीमको रूख गरमी लागेमा पाइन्छ ।

१. **कचल्टिएको घाउमा**-कचल्टिएको घाउमा नीमको पात डढाएर लगाउनुपर्छ ।
२. **बिग्रिएको घाउमा**- पानमा खाने चुना-पानीमा भिजाउँदै पात्रा निकाल्नु र रातो भएपछि पानी आउन थाल्छ र सफा पानीले धुनु र नीमको पात पिसेर लगाउनु ।
३. **कोढ़-(कुष्ठ)मा**- धेरै दिनसम्म नीमको बोट-मुनि बस्नु, नीमकै दाउराले पकाई खानू; नीमकै रस दवाईको रूपमा खानू, यसो गर्नाले भयंकर कोढ़ पनि जाती हुन्छ ।
४. **ज्वरोमा** - ज्वरोमा नीमको रस खानुपर्छ ।
५. **खून खराब भए नीम** खानू ।
६. **नानी पाउन नसकेमा** - नानी पाउने बन्धा लाग्दा, नानी पाउन नसक्दा नीमको जरा कमरमा बाँधिदिनु, नानी पाउनासाथ खोलिहाल्नु ।

७. **मलेरिया (औले ज्वरो)मा-** मलेरिया औले ज्वरोमा पोलेको (फुराएको) फिटकिरी ६ मासा (६ ग्राम) र नीमको एउटा पात पिसेर मिलाएर गोली बनाउनु । ज्वरो आउनुभन्दा दुई घण्टा-अघि खुवाउनु, ज्वरो आउन बन्द हुन्छ ।
८. **बिच्छीको विषमा-** नीमको बोक्रा वा पात चिलिममा हालेर तमाखु झैं पिए बिच्छीको विष शान्त हुन्छ । यो अचम्भको औषधि हो ।
९. **पखालामा -** नीमको एक्काईसवटा पात एक पाउ पानीमा पिसेर शक्कर मिलाएर खानाले पखाला जाती हुन्छ ।
१०. **बबासीरमा-** बबासीरको फोकामा नीमको तेल दिनहुँ लगाउनाले रोग मुक्त हुन्छ ।

२०.

### जाइफल र जाइपत्री

१. **पखाला वा छेराउटीमा-** जाइफल एक माहना पन्ध्र दिन लगातार खानाले रोग जाती हुन्छ । जाइपत्री (जाइफलको फूल) चूर्ण बनाएर महसँग खाने गरे पखाला जाती हुन्छ । हैजामा हात-खुट्टा पल्टिए (फर्किए) जाइफल डढाएर मालिश गर्नाले रोग जाती हुन्छ । तेल तोरीको हुनुपर्छ ।
२. **रुघामा-** रुघा लागेर टाउको दुखे जाइफललाई रक्सी वा ब्राण्डीमा घोटेर टाउकोमा लगाउनु, आराम हुन्छ ।
३. **तिर्खा लाग्नेमा-** जाइफल एक तोलालाई दुई लीटर पानीमा उमाल्नु र चिसो भाँप्याछ त्यो पानी पिउनुपर्छ ।
४. **कमर दुख्नेमा -** गुल्मीको कमर दुखे जाइफललाई रक्सी वा ब्राण्डीमा घोटेर मालिश गर्नु । यस-बाहेक जाइफल एक टुक्रा र एक रत्ति (एक लाल) कस्तूरी पानीमा मिलाएर खानु । यसले यसमा जादूको काम गर्छ ।



५. **सर्दीमा-** केटाकेटीलाई सर्दी लागे श्वास बढ्छ । यसमा जाइफल घोटेर छातीमा लगाइदिनुपर्छ ।
६. **निद्रा नलाग्दा -** जाइफल वा जाइपत्री पिसेर दूधमा उमाल्नु । चिसो भएपछि खाएर सुत्नु, साथै, जाइफल घोटेर सुर्मा लगाउनुपर्छ ।
- नोट-** जाइफल र जाइपत्रीको नसा हटाउनुपरेमा सेतो चन्दनकन नौनी, घीउ, मिश्रीमा घोटेर खाए नसा हराउँछ ।

## २१. शिलाजित

(यो दुङ्गाको रस हो ।)

- मात्रा -** दश वर्षदेखि बीस वर्षसम्मकोलाई आधा ग्राम, बीस वर्षदेखि पचास वर्षसम्मकोलाई एक ग्रामदेखि शुरू गरेर दिनहुँ अलि-अलि बढाउँदै गएर एक महिनासम्म पचास ग्राम बढाउन सकिन्छ ।
१. **कमजोरीमा -** एक पाउ गाईको दूधमा एक-एक खुराक मिलाएर खानुपर्छ ।
  २. **घातु-क्षीणतामा-** एक पाउ दूधमा मिश्री र दूध मिलाएर खानू ।
  ३. **घाउमा-** शिलाजित पानीमा घोटेर घाउमा लगाए जाती हुन्छ ।
  ४. **मृगी रोगमा-** जेठीमधु पाँच ग्रामकन गाईको दूधमा शिलाजित मिलाएर दिनु ।
  ५. **खोकीमा-** विना खयर-चुनाको पानसँग शिलाजित दिनु ।
  ६. **बबासीरमा-** गेदा(सयपत्री)को फूलको रससँग शिलाजित दिनु ।
  ७. **खाएको नपच्नेमा-** पुदीनाको अर्क पाँच ग्राम वा हरियो धनियाँसित शिलाजित दिनुपर्छ ।
  ८. **सुजाकमा-** काँचो मूलाको रस दश ग्रामसँग शिलाजित खानू ।
  ९. **कोढ़ (कुष्ठ)मा-** (हर्रो, बहेडा (बरो), अमला) मिलेको त्रिफला दश ग्रामको दिनहुँ शिलाजित दूधसित दिनुपर्छ ।

१०. गठिया बाथमा- मह दश ग्राम, सुठो (सोंठ) पाँच ग्रामकन, दूध एक पाउसँग दिनु ।
११. प्रमेहमा- (चीनीको रोग) डाइबेटिजमा हर्दी दुई सय पचास ग्राम एक किलो पानीमा उमालेर राख्नु । दश ग्राम पानीसँग माथि लेखे-अनुसार लाग्नु दिनु ।
१२. दिमागको रोगमा - शिलाजित दश ग्राम नाँनीसँग दिनु ।
१३. प्रमेह - (डाइबेटिज) को प्रथम चरणमा शिलाजित महसँग दिनु ।
१४. हडताल - (जण्डिस) मा- एक ग्राम लोहाभस्मसँग दिनु ।
१५. जीर्ण-ज्वरोमा- दश ग्राम पित्तपापड़ाको रससँग वा कत्राध-सँग दिनु ।
१६. मूत्रकृच्छ्रमा - दश ग्राम दशमूलको रससँग दिनु ।

## २२. आँक (अकवन)

१. बाथ रोगमा - बाथ रोगले शरीर दुखेकोमा आँकको पातको रस गरम गरेर सेक्नु ! यस रोगमा आँकको फूलको काँडा मरीचसँग पिसेर खानु ।
२. पाण्डुरोगमा- (शरीर सेतो हुने) आँकको जरा चागलकै चोलानीमा पिसेर खानु ।
३. सर्दीले कपाल दुख्नेमा - यसमा आँकको पात तातो गरेर कपालमा बाँध्नु, साथै आँकको जराको धुवाँ सुँध्नु ।
४. मृगीमा - आँकको दूधमा सुकेको गोबरको खरानी फिटेर सुँघाउनु त छिक आउँछ र रोग जाती हुन्छ ।
५. कुकुरले टोकेको विषमा- आँकको दूधमा गुड वा तेल मिलाएर लेप गर्नु ।

६. **सुरिणकोमा** - आँकको पातलाई भैंसीको मूत्र र फलामको कित्सँग मिलाएर लगाउनु । यो लगाए लाभ हुन्छ ।
७. **विषमा** - गन फासको विषमा आँकको जरा चिसो पानीमा घोटेर लगाउनु वा आँकको पाँच-छः वटा कलिलो पातको रस पिउनुसँगै खान दिनु ।
८. **भूष दुख्दा** - आँकको दूध तीन-चार दिनसम्म लगाउँदै गर्नु ।
९. **कान दुखेमा** - आँकको पातेको पात धोउ लगाएर आगोमा रोक्नु औ नितोसँगै रस कानमा चुल्झेनु ।
१०. **श्लीषद वा हात-खुट्टा सुनिनुमा** - आँकको जरा काज्जीमा पिसेर लेप लगाउनु ।
११. **बिच्छीले डङ्क मारेकोमा** - आँकको जरा पानीमा पिसेर लगाउनु वा आँकको दूध डङ्क मारेको ठाउँमा लगाउनु । यसले सर्पको विष पनि शान्त गर्छ ।
१२. **सर्प-विषमा** - आँकको पात आँककै दूधमा पिसेर वा घोटेर पानी बनाई एक-एक घण्टामा खुवाउनु र आँकको जरा घोटेर पिनाउनु ।

२३.

### गोलमरिच

१. **आँखाको ज्योतिमा** - असल गाईको घीउमा एघार दाना मरिच कानेर खराउनु (खार्नु), मरिच रातो भएपछि (खरिएपछि) निम्नानेर चिसो भएपछि मरिच चवाएर खानू, साथै घीउ पिउनु । केही दिनसम्म यस प्रकारले पिउनाले र सेक्नाले आँखाको ज्योति बढ्छ ।
२. **ग्रीष्म ज्वरोमा** - मरिच र तुलसीको पात बराबर राखेर खूब पिउनु । मरिचको दाना-बराबरको गोली बनाएर चार-चार गोली दिनमा तीनपल्ट खानाले ग्रीष्म-ज्वरो हगर्छ ।

३. आँखा दुख्नुमा- धौउ दश ग्राम, देशी चीनी पन्ध्र ग्राम, मरिच एघार दाना पिसेर चाट्ने गरे आँखा दुख्ने जाती हुन्छ ।
४. रुघा-खोकीमा- मरिच दुइ मासा (दुई ग्राम), एक मासा बियरेनून (कालो नून) को तीन मासा धुलो बनाएर बिहान-बेलुकी खानाले रुघा-खोकी जाती हुन्छ ।
५. रक्तप्रदर र श्वेतप्रदरमा- पीपलको बोक्राको खरानी ६ ग्राम, मिश्री दश ग्रामकन, बासी पानीसित खानाले केही दिनमा उक्त रोग अर्थात् रक्तप्रदर वा श्वेतप्रदरमा लाभ गर्छ ।
६. निद्रा बेसी लाग्दा- मरिच चपाउनु वा आँखामा मरिचको धूलो सुर्मा झैं लगाउनु ।
७. केटाकेटीको मृगीमा- मरिच ६-६ रक्तिकन महसँग चटाउने गर्नु ।
८. पक्षाघात- मरिचको नूर्ण बनाएर मिश्रीसित मिलाएर खानु ।

### २४. (मह (मौरीको मह))

१. रुघा लागेकोमा - मनतातो दूधमा मह फिटोर ४ पल्ट खानु, अलि तातो दूधमा खाए छानि गर्छ ।
२. कान पाकेकोमा- महुवाको रूखमा लगाएको मौरीको मह कानमा हाल्नु ।
३. आगोले पोलेकोमा- यसमा प्वाँखले मह लगाउनु । यो उत्तम औषधि हो ।
४. कुचिलाको विषमा- धिउ र मह मिलाएर खानु ।
५. बिच्छीले टोकेकोमा- मह लगाउनु ।
६. फोक्से मासु लागेमा- बिहान मनतातो पानीमा मह फिटोर खानु ।
७. पेटमा- अमलपित्त बढे मह खानु ।
८. नशा कडा भए वा दिमागको लागि- एक प्याला पियाजको

रस, एक प्याला मह फिटेर चिसो ठाउँमा राख्नु र खाना खानाको एक घण्टापछि र चार घण्टापछि एक-एक चिया-चमचा भरेर खाने गर्नु ।

९. मुख-रोगमा- पानीमा मह फिटेर कुल्त्ता गर्नु, यसले मुखको खटिराहरूमा लाभ गर्छ । जिब्रो फुटेको वा खाएको स्वाद नपाएमा मह र खानेतेल फिटेर जिब्रोमा लेप गरे लाभ गर्छ ।
१०. रक्तपित्तमा- मह र मिश्री बाखाको दूधमा खानू, यसले रक्तसाव-मा निश्चय लाभ गर्छ ।
११. तृषा (तिखी)-लाने रोगमा - मिश्री र मह चिसो पानीमा शर्बत झैं मिलाएर पिउनु, लाभ हुन्छ ।
१२. आँखाको रोगमा- आँखामा मह लगाउने गरे आँखाको सबै रोगमा लाभ गर्छ । मह र पियाजको रस मिलाएर सफा लुगामा छानेर दिनुहुँ लगाउने गरे आँखा राम्रो नदेखेले पनि देख्न थाल्छ ।
१३. चोटमा- चोट लागेको ठाउँमा मह, हर्दी (बेसार) र चुना मिलाएर लगाउनाले दुख्न बन्द हुन्छ र चोट चाँडै जाती हुन्छ ।
१४. रुघामा- मह र निम्बूको रस मिलाएर खाए रुघा जाती हुन्छ ।
१५. ज्वरोमा- मह अरू औषधिसँग मिलाएर दिनाले लाभ गर्छ ।
१६. महले- जीउ दुख्ने र छातीको जलनमा लाभ गर्छ ।
१७. काटेको- काटेको ठाउँमा जोड्नलाई मह प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
१८. महको लेप- महको लेप अरू क्रीम, पाउडर र मलहम आदि-भन्दा धेरै उपयोगी हुन्छ । यसले शरीरको छालाको रंग सुन्दर र मुलायम बनाउँछ ।
१९. स्नान- एक बाल्टी पानीमा बीस ग्राम मह हालेर स्नान गर्नु । त्वसपछि शुद्ध पानीले स्नान गरे त्यो स्नान शरीरको लागि खूबै लाभदायक हुन्छ ।
२०. कुकुर खोकीमा- केराको पात डढाएको खरानी दुई लाल भर (१/४ ग्राम) महमा मिलाएर खान दिए लाभ हुन्छ ।

२१. **कुकुरले टोकेकोमा-** पियाज पिसेर महमा मिलाएर लगाउनाले लाभ गर्छ, साथै, स्याहजीरा (सेतो जीरा) र गोलमरिच बराबर मिलाएर पिस्नु अनि चार-चार आना भर बिहान खाने गरे लाभ हुन्छ ।
२२. मह र घीउ खानाले वीर्य बढ्छ, तर यी दुवैको बराबर मात्रा गर्नु हुँदैन । (घीउ र मह बराबर भए विष बन्छ ।)
२३. **डाइबेटिजमा-** मह डायबेटिजको उत्तम औषधि हो । यो रोग भएको मानिसले त्रिफला र मह मिलाएर दिनमा दुई-तीनपल्ट खाने गरे र जौको सातु वा रोटी मात्र एक दुई महिना खाए जाती हुन्छ । इन्सुलेन इन्जेक्शन लगाएर माथि लेखे अनुसार जौको रोटी, गुलियो इच्छा लागे मह खानु, एक दुई महिनाको सेवनले यो रोग जडबाट (जरासँगै) जाती हुन्छ । यसमा अरू गुलिया यो रोगको लागि हानिकारक हो । सके यो रोगमा बुहारीझार (लाजवन्ती) को डुकु बिहान-बिहान खाली पेटमा खानु पनि उत्तम हो । गहुँ, चामल खाए डाइबेटिजमा हानि सिद्ध छ । गुलियोमा मह, अन्नमा जौ, औषधिमा त्रिफला, लाजवन्तीको प्रयोगले रोगबाट मुक्त हुन सकिन्छ । यो रोगमा तिर्खा ज्यादा लाग्छ, तर पानी बेसी पिउनु हुँदैन, कारण, यसले रोग बढ्ने डर हुन्छ ।
२४. **दम बढ्नेमा-** मह एक किलो, यौटा भाँडामा आगोमाथि बसाउनु र पच्चीस ग्राम पिपला र पचास ग्राम सुठोको धुलो (सुकेको अदुवा) बनाएर मह उम्लन लाग्दा माथिबाट छर्नुपर्छ र पूरा नउम्ली नै निकाली फिटेर बोतलमा भरी राख्नु । चिसो भएपछि दिनमा पन्द्र-बीसपल्ट चाट्ने गरे दमको रोग (सास बढ्ने) मा लाभ गर्दछ ।
२५. **स्वप्नदोषमा-** स्वप्नदोष हुने मानिसले वा श्वेतप्रदर रोगमा स्त्री जातिले हरेक दिन बिहान पाकेको केरा एक कोसा र एक ठूलो चम्मचभरि मह मिलाएर खाने गरे रोग मुक्त हुन सक्छ ।

२६. छाद्ने रोगमा- केटाकेटीले छाद्ने रोगमा मह र जंगीहेरी घोटेर खान दिनाले लाभ हुन्छ ।

यस बाहेक महको अनेकौं गुण छ । मह जति नै पुरानो भयो उति नै असल हो । आधुनिक औषधिहरूमा मह मिलाएर केटाकेटीहरूलाई प्रयोग गरिन्छ ।

मह अनेक रोगको औषधि भए पनि यसको सेवनविधि नजानेमा हानिकारक छ ।

### जस्तै -

(क) मह र घीउ बराबर मिलाएर खाए विष हुन्छ, यसले मानिस मर्न सक्छ ।

(ख) महसँग मूला, कटहल खानु हानिकारक हो ।

(ग) तातो पानी, तातो दूध, तातो चियामा मह हालेर खानाले रोग उत्पन्न हुन सक्छ ।

(घ) मासु, माछा र मकैसँग मह खानाले हानि गर्छ ।

(ङ) चर्को घाममा हिडेर पसिना आएको बेला र दवाई खाएर पछिबाट मह खानु हुँदैन ।

(च) मह तताउनु हुँदैन ।

(छ) कुनै पनि शरीरमा गर्मी हुने खाद्य पदार्थसित मह खानु हुँदैन ।

शुद्ध- मह चित्रको निम्ति एक टुक्रा खबर-कागजमा मह लगाएर हेर्दा त्यो कागज भिजे मह मिलावटी हो । मह कागजमा बोकेर लंजान पनि सकिन्छ । शुद्ध मह कुकुरले खाँदैन ।

२५.

### मिश्रित औषधि

१. टाउको दुख्नेमा - चामललाई दूधमा भिजाउँदै गुठ्ठा पारे गर्नु । यसरी तागपल्टसम्म सुकाई पिसेर नस बनाएर सुत्न गरे आधा कपाल दुख्ने र पिनास जाती हुन्छ ।

२. जतापीः कपाल दुख्छ, त्यसको निपतिन (जतापीह) नाकमा

- २।४ थोपा शुद्ध मह टप्काए केही वेरमा नै कपाल दुख्न जाती हुन्छ ।
३. **मृगी रोगमा-** (छारे रोग)- रायो पिसेर नस बनाई नाकमा सुँघ्नु । अथवा पियाजको रस नाकमा चुहाइदिनु ।
४. **निद्रा नलागेमा-** बाखाको दूधलाई हात-खुट्टामा दल्नु । भैंसीको दूध पिउनु ।
५. **नानीहरू निद्रामा डराउँदा -** फिटकिरीको डल्ला सिरानी-मुनि राख्नु ।
६. **नानीहरू निद्रामा तर्सिदा-** अलिकति भुंग्रोमा एक मुट्ठी रायो हालेर त्यसको भुंग्रोमा नानीहरूलाई गाथि घुमाए वा सुताए निद्रामा तर्सिने जाती हुन्छ ।
७. **नाकबाट खून आउनेमा-** हात-खुट्टा तातो पानीले धुनु । तालुमा चिसो पानी लगाए रगत थामिन्छ । जतापट्टिको नाक-बाट खून आउँछ, त्यसैपट्टिको पाखुरामा कुठिनाको ढेङ्ग इञ्च (१॥ इञ्च) माथि एउटा डोरीले कस्नुपर्छ, खून तुरुन्तै बन्द हुन्छ ।
८. **नाकको कीरामा-** गरम पानीमा हिड घोटेर नाकमा टप्काउनु, नाकको कीरा मर्छ ।
९. **नाकको दुर्गन्धमा-** तुलसीको पात पानीमा पिसेर रस नाकमा चुहाउनु ।
१०. **दाँत दुख्नेमा -** जतापट्टि दाँत दुख्छ, त्यसको उल्टापट्टि दश दाना मरिच पानीमा पिसेर कानभित्रसम्म पुग्ने गरी टप्काउनु । अथवा सुन उजिल्याउले नौसादर एक रति दाँतका खोपिल्टामा राखेर च्याप्नु ।
११. **ओठ फुट्नेमा -** मखन घीउ (नौनी) मा नून पिसेर ओठ र नाइटोमा लाउनु ।
१२. **छाती दुख्नेमा -** राम्रो खालको दुई रति हिड एउटा मुनक्का-भित्र भर्नु र रोगीलाई खुवाउनु । राम्रो जाती नभए दुई तीन



घण्टामा फेरि खुवाउनु । मुनक्का किसमिस जस्तो ठूलो दानाको हुन्छ ।

१३. **सेतोदानामा-** असली हिङ एक तोला (१० ग्राम), गाईको घीउ एक सय ग्राम, फलामको कराहीमा हालेर, एक तोला नीलोतुथो मिलाएर फलाम वा कुनै चिजले खूबै घोट्नु र बोतलमा हाली राख्नु । शरीरमा कहीं-कहीं सेतो दाग भए दिनमा तीनपल्टसम्म लगाउने गरे दाग हराउँछ ।

१४. **भुल्ने रोगमा -** 'एनाकार्डियमा' दिनमा एकपल्ट पन्द्र बीस दिन । बृद्ध भएर याद बिसर्नेमा 'बेराइटा कार्ब' श्रेष्ठ हो (यो होमियो दवाई हो) । बिसर्ने रोगमा दिनभरि अधिको अथवा हप्ता-अधिको कुराहरू सम्झने गर्नु, यो आदतले पनि जाती हुन्छ ।

१५. **पाखाला लागेमा -** दहीमा पियाज मसिनो काटेर मिसाउनु र खानु, पखाला थागिन्छ । तातो भातसँग दही र पियाज खानु ।

१६. **रगतमासीमा-** रगतमासी भर्खरै परेको भए पहिले जुलाब खानु र त्यसमाथि माथि भनेबमोजिम दही-पियाज खानु ।

रोग पुरानो धेरै दिनको भए अफीम एक आना भर खुराक सुत्ने वेलामा खाएर सुत्नु । तर नयाँ रोगमा अफीम खानाले हानि गर्छ ।

१७. **हरियो छेर्ने-** असुरो घोटेर खुवाउने गरे नानीहरूले हरियो छेर्ने रोग जाती हुन्छ ।

१८. **बाथ रोगमा-** लहसुन घिउमा डढाएर घिउ पिउनु । अथवा लहसुन डढाएको घिउ पिउनु ।

१९. **रक्त प्रदरमा-** स्त्री जातीको मासिक धर्म (खून) बन्द भएन भने पाँच सातवटा मूसाको लिँड (विष्टा) पिसेर दहीमा फिटेर खाए निको हुन्छ । यो ओखती रामबाण छ ।

२०. **परेबाको सुली तीन मासा,** त्यति नै मिश्री मिलाएर बिहान चिसो पानीसँग खानाले रक्त प्रदरमा लाभ गर्छ ।

२१. **कानको घाउमा-** कुरुरको मूत (पिसाब) रुवामा भिजाएर कानमा

दुइ-चार थोपा हाल्नाले कानको जस्तै पुरानो घाउ पनि जाती हुन्छ । कानमा चुहाउनु-अघि कान खूबै सफा गर्नु । कुकुरको पिसाब पाउन गाह्रो भए कुकुरलाई समातेर कुट्न थालेपछि मुत्छ । एकपल्टमा जाती नभए दुई-चारपल्टसम्म चुवाउनुपर्छ ।

२२. नक्सीरमा- (नाकबाट खून आउने) कालो गधाको लिदीको रस नाकबाट चुहाउनाले रोग जाती हुन्छ ।

२३. गुड़- (प्रसव वा नानी पाउने रोगमा) भैंसीको गोबरको रस दुइ तोला, भैंसीको दूध एक पाउमा मिलाएर दिनाले यसले गर्भ वा प्रसवरोग वा नानी पाउने रोगमा तत्काल लाभ गर्छ ।

२४. (क) गोमूत्र- (गाईको मूत्र) फियो बढेको र कलेजोको रोगमा तीन मासा खाने सोडा, पाँच तोला गाईको मूत्र दिनमा चार-पल्ट खाने गर्नु ।

(ख) सुनिएकोमा- गाईको पिसाब उमालेर सेके, सुनिएको बस्छ । पेट सुनिएकोमा गाईको पिसाब खाने गरे रोग जाती हुन्छ । अन्य पेट रोगमा पनि लाभ गर्छ ।

२५. मूसाको लिङ्ग- (क) मूसाको लिङ्ग जम्मा गरी पिसेर नाइटो-मुनि पत्र स्थानमा लेप गर्नाले बन्द भएको पिशाब खुलिन्छ ।

(ख) मूसाको लिङ्ग पाँच सातवटा पिसेर एक गिलास दहीमा फिटेर खाए स्त्री जातिको रक्त प्रदर ( मासिक धर्म बन्द भएको ) मा रामबाण हुन्छ ।

(ग) मूसाको चर्वी (बोसो) योनि र बेर्नु पल्टने रोगमा लगाउनाले रोग जाती हुन्छ । यसले योनि संकोच पनि गर्छ ।

२६. माकुराको जालो- बाँदर वा कुकुर आदिले टोकेकोमा लगाउनु त लाभ गर्छ । साथै, काटेको घाउ पनि निको हुन्छ ।

२७. मसिनो चोटमा कागज भिजाएर टाँस्नु वा बाँध्नु ।

२८. सुठो- (सुकेको अदुवा) घोट्टेर पिउनाले पखाला थामिन्छ, नून

मिलाएर पिउनाले छादन रोकिन्छ । सुतोको पाउडर बनाएर पैतालामा घस्नाले शरीरमा गर्मी आउँछ । सूतोको अरू गुण अन्य औषधिमा पढ्नुहोला ।

२९. **कुकुर खोकीमा**- अदुवाको रस, पानको रस, तुलसीको रस गुडमा मिलाई चास्नी बनाउनु र त्यो चटाउनाले बालकहरूको कुकुर खोकी जाती हुन्छ ।
३०. **बिषमा**- उक्त दवाई पेटको रोगमा खानू । विष खाएकोमा पनि लाभ गर्छ ।
३१. अचानक लडेर मूर्छा परेकोमा पियाज सुँघाउनु ।
३२. **मुसुरी दाल** - नानीको आमाको दूध गानिएकोमा पिसेर लेप गर्नु, दूध सुक्छ । पैताला पोल्ने पनि मुसुरीको दाल पिसेर लेप गरे निको हुन्छ ।
३३. **गहत**- दादुरा र माईमा गहतको पकाएको झोल पिउनाले लाभ गर्छ ।
३४. **पिडालु**- पिडालु वीर्यवर्धक र पुष्पिकारक हो ।
३५. **बाल्ने कपूर**- यो पानीमा घोलेर लगाउनाले रोगमा लाभ गर्छ । दाँत दुखेकोमा कपूर दाँतमा लगाउनु ।
३६. **सुँगुरको चर्बी**- यो माईको बिमारको घाउमा लगाउनु ।
३७. **बिरेनून**- यो पाचक हो औ चूर्न परेकोमा लाभ गर्छ ।
३८. **रजोदोषमा**- यो स्त्री जातिको डरलाग्दो रोग हो । यसमा परेबाको अण्डा फुटाएर योनिमा (भिन्न) लगाउनु, तत्कालै जाती गर्छ ।
३९. परेबाको विष्टी महमा मिलाएर खानाले चाँडै रजस्वला हुन्छ ।
४०. **पिलो फुटाउनु** - परेबाको विष्टी पिसेर पिलोको मुखमा राखेर बाँध्नु, घाउ पाकेर फुट्छ ।
४१. **पिपला** - पिपला महमा घोटोर गिजामा लगाउनाले बालकहरूको दाँत सहजै उम्रिन्छ । पिपलाको अरू गुण पिपलाको वर्णनमा

पढनुहोला ।

४२. **स्वप्नदोषमा-** यसमा कपूर उत्तम दवाई हो । पिशाबमा वीर्य निस्कनु, शुक्रमेद रोग आदिमा कपूर दुइ दुइ रति सुत्ने बेलामा दूधसँग दिनु, जुवानोसँग खानाले उत्तम लाभ गर्छ ।
४३. **काटेकोमा-** कपूर धुलो बनाएर काटेको स्थानमा छरिदिनाले रगत तुरन्तै बन्द हुन्छ अनि घाउ पनि चाँडै जाती हुन्छ ।
४४. साँपले डसेको ठाउँमा तत्कालै पोलिदिनु अथवा त्यस ठाउँमा डढाए विष सर्न पाउँदैन ।
४५. **विष खाएकोमा-** मानिसले विष तथा यस्तै कुनै हानिकारक चिज खाए झट्टै कुखुराको सुली पानीमा फिटेर खुवाउनु, छादन थाल्छ, विष लाग्दैन ।
४६. **गानोमा-** असल कागतीको चूक एक सय पच्चीस (१२५) ग्राम, दुइवटा जूवा खेल्ने कौडी, दुइवटा सुन गलाउने सोहागा (आगोमा गलाएका) आधा ग्राम हालेर, बोटलको मुख राम्रो बन्द गरेर गाल्टोमा गाढ्नु । पन्द्र दिनपछि निकालेर दिनहुँ बिहान खाली पेटमा खाने गर्नु ।
४७. **फोतामा-** (अण्डकोष बढेकोमा) रेंडीको तेल पच्चीस ग्राम, दुइ सय पचास ग्राम दूधमा फिटेर दिनहुँ पिउने गर्नु, केही दिनमा रोगबाट मुक्त हुन्छ ।
४८. **सूर्यवाता रोग -** यो रोगमा बिहान घाम झुल्कनासाथै कपाल दुख्न शुरू हुन्छ औ जति घाम बढ्दै जान्छ उति नै कपालको दुखाइ बढ्दै जान्छ । सूर्य अस्ताउँदै जाँदा दुखाइ कम हुँदै जान्छ । यो रोगमा सुत्ने बेलामा एक गिलास चिसो दूध पिएर सुत्नु ।
४९. **काँटीले खुट्टा धोचेमा-** खाने तेलको सलेदो बनाएर बालू र सहन सक्ने गरी इयाम-इयाम धोचेकोमा हानू (पोल्नु) । यसो

गर्दा फलामको विष मर्छ र घाउ जाती हुन्छ ।

५०. **हड्डी दुखेकोमा** - खुट्टाको गेडी आदि दुखेकोमा पियाज पोलेर तातोतातै सहन सक्ने गरी सेक्नु । विशेष गरेर दम्को परेकोमा पियाज पोलेर दुख्ने ठाउँमा कुल्चिराख्नु ।

५१. **(क) पैताला पोलेमा**- राती सुत्ने बेलामा नौनी घिउ पैतालामा लगाई आगोमा सेक्नु ।

**(ख)** मह पानीमा फिटेर सुत्ने बेलामा खुट्टामा घसे, राती पैताला पोल्ने जाती हुन्छ ।

५२. **हैजागा**- (उपस्तली) छोटा अलैची (सुकुमेल) पाँच सातवटा अनि पान, गौरी (सौंफ) अलिकति चपाएर निल्दै गरे धेरै लाभ गर्छ ।

५३. **मूर्छा पर्ने रोगमा**- केटाकेटी वा जवानहरू मूर्छा भएर लड्ने रोगमा-

**(क)** बिच्छी समातेर एउटा माटोको लोटा वा कुनै सानो हाँडीमा हालेर माथिबाट माटोको बिको लगाएर राम्ररी बन्द गरी घाममा सुकाउनु र दश पन्द्र किलो सुकेको गोबर बटुलेर त्यसको बीचमा लोटा राखी आगो लगाउनु, गोबर डढिसकेपछि लोटा निकाली हेरे बिच्छी खरानी भएको पाइन्छ । त्यो खरानीको नस सुध्ने गरे मूर्च्छा रोग जाती हुन्छ ।

जुन समयमा रोगी लड्नेको हुन्छ, त्यही बेला नाकमा त्यो खरानी अलिकति फुकिदिए तुरन्त होश आउँछ । यसरी नै पाँच सात-पल्ट फुक्नाले रोग मुक्त हुन्छ ।

**(ख)** भैसीको खुर डढाएर खरानी बनाउनु र त्यो खरानीको नस रोगीलाई बिहान खाली पेटमा सुँध्न लगाउनु । एउटा जाइफल छेड पारेर गलामा वा पाखुरामा बाँध्नु, गधाको सोमको औँठी लगाउन दिनु । रोगी जाती हुन्छ ।

गो जसले औषधि गर्छ उसले रोगीबाट मेहनतमा केही लिनु पर्दैन, यो राम्रो यो औषधि गर्नु । रोगीले केही दिन चाहे त्यो दुःखी

दरिद्रलाई दान गर्नु ।

५४. (क) आँखा दुखेमा- जतापट्टिको आँखा दुख्छ, त्यसको विपरीतपट्टिको बूढी आँलाको नङमा आँकको दूध लेप गर्नु । लेप रातभरि राख्नु । बिहान उठेर लेप धुनु । यो एक अचम्भको औषधि हो । यसले आँखा दुख्न जाती हुन्छ ।

(ख) आँखाको घाउमा मेथीको हरियो सागको रस लगाउनु यो अचूक औषधि हो । -

(ग) आँखामा खोर्सानी परे जिब्रोले नून चाट्नु ।

५५. नाक दुखेमा- मेथी केशरा (दाना) घिउमा अँगार पारेर डढाउनु र छोक्रा फ्याँकेर सेलाम्पछि कानमा चुहाउनु ।

५६. नाकबाट खून आउनेमा- नाकबाट खून आउनेमा पहेंलो रंगको कौड़ी डढाएर खरानी बनाउनु । चाहिण्को चेलामा अलिकता खरानी अलिकता घीउमा मिलाएर माथिसम्म पुग्ने गरी नाकले पिउनु (सुर्कनु) ।

५७. छिक आउनेमा - गुलाबको तेल दिनहुँ एक-दुई थोपा नाकमा हाल्नु । अथवा हरियो धनियाँको साग माडेर सुँध्नु ।

५८. दाँत कुडिनेमा- एक तोला तिल र शक्कर मिलाएर खाए दाँत कुडिण्को जाती हुन्छ ।

५९. (क) मुटुको रोगमा- डरलाग्ने, मुटु ढुकढुक गर्ने, मुटु चल्ने गण यसमा तिप्ता खान दिनपर्छ, नपाए कुखुरा भए पनि हुन्छ । पन्द्र बीस दिन खाने गर्नु । यो रोग विशेषतः मस्तिष्क कमजोर भएकाले हुन्छ । यो रोग डाक्टरहरूले जाती पार्न नसकेको पनि जाती हुन्छ ।

(ख) मुटु दुख्ने रोगमा तीव्र (पुग) को सिङको भस्म बनाएर घिउमा मिलाएर खानुपर्छ ।

(ग) खरानी, नून, चिसो पानी काँसको बटुकामा फलामले घोटेर

खानू ।

६०. बालकलाई चूर्ण परेमा- नून मसिनो पिसेर तोरीको तेलमा फिटेर बालकको मलद्वारमा औँलाले भित्र औँ मलद्वारको चारैपट्टि लगाउनु । यसरी नै दुई-चारपल्ट लगाउनाले चूर्ण सबै मर्छ ।
६१. दादमा- दादमा कार्बोनिक एसिड लगाउनु । जलन भएमा लुगा पानीमा भिजाएर माथिबाट राखे दुईपल्टमा नै दादको नाम हराउँछ ।
६२. चिलाउने रोगमा- आगिलो दाहोलाई कुनै थालमा हालेर घाममा राख्नु । जब दाही खराब भए जस्तो हुन्छ, गन्धक पिसेर फिट्नु अनि घस्नुपर्छ ।
६३. बालकहरूको ऐंठन (मृगी)मा- यो रोगमा बालकहरू बेहोश हुन्छन् । हात-खुट्टा बटारिन्छ । यसमा-
- (क) एक छटाँक तोरीको तेलमा दुई मासा (दुई ग्राम) सिन्दूर हालेर खूब चलाउँदै पकाउनु । तेल गुलाबी रङ्गको हुन्छ, निकालेर राख्नु । तीन मासा गोलमरीच पिठो बनाएर हाल्नु र चिसो होउन्जेल चलाइराख्नु । त्यो औषधि बिहान-दिउँसो र बेलुकी तीनपल्ट तालुमा तेल झैं लगाउनु ।
- (ख) बीसवटा ल्वाड एउटा लुगामा पोको पारेर बालकको गलामा ताबीज (जन्तर) झैं लगाइदिनु । बिस्तार-बिस्तार रोग हराउँदै जान्छ । यो अचम्भको औषधि हो ।
६४. तुनी प्रतितुनीमा- यो रोगमा योनि-मलद्वारबाट उँधो सियोले झैं पोच्छ वा योनिबाट घोचेर उँधो जान्छ । यसमा शीघ्र नै हिड खानू, असल हुन्छ ।
६५. (क) डण्डीफोरमा- अनुहारमा डण्डीफोर निस्किएर खरायोको रगत लेप गर्नाले डण्डीफोर हराउँछ ।
- (ख) मजिटाशामलाई महमा घोटोर लगाउँदा पनि डण्डीफोर हराउँछ ।

६६. नानीहरूले माटो खाए केरा खुवाउनु, यसले माटो बाहिर निकाल्छ ।
६७. केटाकेटी डराउन वा तर्सिनेमा- पिंपला र त्रिफलाको चूर्ण घीउ र महसँग खान दिनु, रोग जाती हुन्छ ।
६८. धेरै खानेमा- यो रोगमा जति खाए पनि खान सकिन्छ । यो रोग हुने मानिसले भात खाएर बर्तन साफा गरि नसक्दा नै फेरि भोक लाग्छ, दिनमा उसले पन्ध्र किलोसम्म चामल (भात) खान सक्छ । यो रोगमा जति भोक लाग्छ घीउ र दूध मात्र दिने गरे एक दिनमै यदि रोग पुरानो भए पनि दुई दिनमा रोग जाती हुन्छ ।
६९. हनुग्रह रोग (जिब्रो लाटिटने)मा- यसमा दूध र मासुको रस फिटेर खाए यो रोगमा फाइदा गर्छ । तर अरू बेला दूध र मासु खाए हानि गर्छ ।
७०. लो ब्लडप्रेसरमा- यो रोगमा कुखुराको अण्डा आधा पाक्रे गरी उसिनेर बिहान-बिहान खाली पेटमा खाने गरे रगत बढ्छ । स्त्रीहरूको शरीर पहुँचो वा सेतो भएर खून कमीको कारणले मासिक-धर्म बन्द भएको भए यसरी दिनहुँ एक-एकवटा अण्डा खाने गरे रोग जाती हुन्छ ।
७१. रजोदोषमा- यो रोग स्त्री जातिलाई हुन्छ । ज्वरो आएको बेला सम्भोग गर्नाले यो रोग उत्पन्न हुन्छ । यसमा परेबाको अण्डा फुटाएर योनिभित्र राखिदिनाले तत्कालै रोग जाती हुन्छ ।
७२. धोक्रे बिजेकोमा- धोक्रे बिजेकोमा 'जिलेटिन' (सुँगुरको ढेंडो) अलिकता लगाएर वेलुकी बाँधिराख्नुपर्छ । बिहान खोलेर धुनु, जाती हुन्छ ।
७३. हड्डी भाँच्चिएकोमा- कुखुराको अण्डा, काँचो सिम्रिक, मौरीको मह, गाईको दूध औ तेल फिटेर खान दिनाले लाभ गर्छ । काँचो सिम्रिकले हड्डी जोड्ने काम गर्छ । यो औषधि दग्धीमा



पनि खाने चलन छ ।

७४. पोलेको घाउमा - (क) कुखुराको अण्डा, केही नहाली तावामा डढाए त्यसबाट तेल निकलग्छ, त्यो तेल पोलेको घाउमा लगाउनाले लाभ गर्छ ।

(ख) घाउमा नरिवलको तेल लगाएर माथिबाट बाखाको सुकेको बड़कुला (टट्टी) धुलो बनाएर छर्नुपर्छ :

(ग) कुखुराको बोसो दल्नुपर्छ ।

(घ) मौरीको मह लगाउनु उत्तम हो ।

७५. सास बढेकोमा - परेबाको सुली (बिट) केपसुलमा राखेर खाए खोकी र सास बढेको जाती हुन्छ ।

७६. क्षयरोगमा- (टी. बी.) दिनहुँ गधाको ताजा मूत्र (पिशाब) दुई औंस लुगामा कपडछान गरी बिहान-बिहान खाली पेटमा पिउनुपर्छ र खानामा गाईको दूध खाने गर्नु । यसमा यो आश्चर्यजनक लाभकारी देखिन्छ ।

७७. संग्रहणी (जस्तो खायो उतै निस्कने)मा- दही, ईसबगोलको भूस, सेधानून दिनमा दूईपल्ट र गाईको मछी पिउन दिनु ।

७८. नानी पाउन नसकेमा- एक दुईवटा परेबाको सुली (विष्टा), एक-दुईवटा घोडाको लिदी पानीमा फिर्त्य कपडछान गरी खान दिनुपर्छ । बेसा चापाचाप लाग्छ, शरीर खुत्तै गरम गर्छ । यसर्थ नानी चाँडै जन्मन्छ ।

७९. नानीको साथी (साल) नझरेमा - (क) केश मुखमा खाँदिदिए बाक्-वाक् हुन्छ, त्यसमा बल पर्छ, यस उपायले साल निस्कनसक्छ ।

(ख) नसा सुँधेर छिक काढ्दा पनि निस्कन सक्छ ।

८०. घाउ पकाउने तरिका - (क) शिंगे माझा घोटेर लगाउनु ।

(ख) मर्चा पिसेर लगाउनु ।

(ग) परेबाको सुली (विष्टा) लगाउनु ।

(घ) सुँगुरको ढेड़ो (जिलेटेन) लगाउनु ।

८१. केश ठाउँ-ठाउँमा उष्किएकोमा दिनहुँ अदुवाको रस लगाउनु, केश उम्रन्छ ।

८२. तृषा लाग्नेमा - (क) तिर्खा बेसी लाग्ने रोगमा दुईवटा जाईफल कुटेर एक किलो पानीमा उमाली चिसो भएपछि दिनमा धरि-धरि पिउने गर्नु ।

(ख) माटोको डल्ला रातो पारेर पानीमा झार्नु र त्यो पानी (इवाईपानी) पिउनु, तृषा रोगमा लाभ गर्छ ।

८३. छारे रोगमा - (क) मिठ, स्याल, भाउ बिरालो, गन्ध आदिको पृष्ठ भागमा भित्रसम्म पुग्ने गरी चुहाउनाले यो रोग जाती हुन्छ भन्ने 'धन्वतरि' को भनाइ छ, परीक्षा गर्नुहोला ।

(ख) कछुवाको रगत, आँटा र मह बराबर मिलाएर कालो दानको दानाभन्दा केही ठूलो बनाएर सधैं बिहान - बेलुकी खानाले जस्तै छारे रोग पनि जाती हुन्छ ।

८४. कान नसुन्नेमा- लहसून तेलमा भिजाएर राख्नु, त्यो तेल दिनहुँ कानमा दुईदेखि पाँच थोपासम्म हाल्नु, यसको लाभ दश पन्द्र दिनमा नै थाहा हुन्छ ।

८५. (क) सास रोगमा - मूसाको पित्त गुडमा डल्ला पारी तीन दिन खानाले रोग जाती हुन्छ ।

(ख) माकुराको जालो एक गत्त भान्नु, यो बेसी गर्मी हुन्छ तापनि सास बढ्ने रोगमा जाती गर्छ ।

(ग) एक तोला ईसबगोल चार मातानाममा जलान बेलुकी नित्य खानाले (फाँको लगाउनाले) असाध्य दुखको रोग पनि जाती हुन्छ ।

८६. बाडुलीमा (क) आधा भाउ भाउ लगाएर पिउनाले बाडुली जाती हुन्छ ।

(ख) सेधानून पानीमा मिलाएर नाकबाट सुँड्नाले जाती हुन्छ ।

- (ग) ताततातै- पानीले पनि बाडुली जाती हुन्छ ।
- (घ) दुइ मासा हरियो पुदीना चीनीसित चपाउनाले बाडुली जाती हुन्छ ।
८७. खून खराब भएमा- (क) खून खराब भएर खटिरा निस्किए ब्राह्मी (ढुङ्गेझार) ले लाभ गर्छ ।
- (ख) स्वर बिग्रिए ब्राह्मी झार खानू ।
- (ग) हिस्टेरियामा- स्वरस्तारिष्ट, ब्राह्मीघृत, स्वरभस्म तथा चिन्तामणि चतुर्गुण रस लाभकारी हो । मृगीमा ब्राह्मी महसँग खानू ।
- ८८ शीतपित्तमा (जाबेमा) - (क) मट्टी तेल दुइ थोपा बतासा मिटाईमा चुहाएर दिनहुँ खुवाउनु ।
- (ख) जंगलमा सुकेको गोबर उढाएर त्यसको खरानी शरीरमा घसेर कम्बल वा राडी ओढ्नु (गुम्साउनु) पर्छ, बाहिरी हावा लाग्नु हुँदैन ।
- (ग) एक छटाक गाईको घीउमा सबकर र गोलमरिच एघार दाना पिसेर मिलाई खान दिए रोगी एकदमै छिटो जाती हुन्छ ।
८९. कलेजोको रोगमा- केटाकेटीको कलेजोको रोगमा पाँच-सात थोपा मेवाको रसमा चीनी मिलाएर दिनमा तीनपल्ट दिनु ।
९०. बबासीरमा- सधैं काँनो गेताको रस पोचामा लगाउनाले फोका काटिएर झर्छ । जाती हुन्छ ।
९१. फियोको रोगमा - फियोको रोगमा सधैं पाकेको मेवा बिहान खाली पेटमा खानू ।
९२. ऊखु - ऊखुले दाँत सफा र पिसाब पोल्नेमा फायदा गर्छ ।
९३. तीते करेला - पेटको रोग र कलेजोको रोगमा लाभकारी हो ।
९४. कालो दाल - वीर्यवर्द्धक हो ।
९५. सुहामा - स्वर भासिएकोमा, भाषणको समय, गीत गाउँदा हुँदा स्वर भासिदा एक ग्राम भरी मुखमा हाल्नु, स्वर खुलिन्छ ।
९६. पशुहरुलाई केही चोट लागेर घाउबाट कोरा झर्न थालेमा माकुराको जालो रोटीमा हालेर खुवाउनुपर्छ । कोरा झर्छ र घाउ

जाती हुन्छ ।

१७. पिशाच (पागल) कुकुरले टोकेमा कुखुराको सुली लगाउनुपर्छ ।

१८. **पिसाब रोकिएमा-** एक वा दुइवटा मरिचको दाना चिसो पानीमा चन्दन घोटे झैं घोटेर पुरुषको मूत्रद्वारमा लगाइदिनाले तुरन्त पिशाच खुलिन्छ ।

१९. **नानीहरूको हरियो-सेतो टट्टीमा-** हिड पोलेर आमाको दूध-सँग फिटेर दिनमा तीन-चारपल्ट खुवाउनुपर्छ, टट्टीको रङ बदलिन्छ ।

१००. (क) **नानीहरूको नाल काटेको पाकेकोमा-** नाभिमा घाउ भएमा मनतातो पानीले धोएर सहन सक्ने पानीमा सफा लुगाले भिजाउँदै सेक्नु । हर्दी र खाने तेल मिलाई लगाइदिनुपर्छ ।

(ख) जंगीहरी एउटा फलामको तावा वा कराहीमा आमाको दूधसँग घोटेर चारपल्ट लगाउनाले जाती हुन्छ ।

(ग) यसबाहेक मिश्रित औषधि अनेकन छन् तापनि पुस्तिका ज्यादा लामो हुने हुनाले एक सयवटाको मात्र वर्णन लेखिएको छ ।

१०१. हाई ब्लड प्रेसर (रक्तचाप उच्च) मा रुद्राक्षको माला शरीरमा स्पर्श गर्ने गरेर लगाउनु ।

१०२. शरीर सुनिएकोमा अदुवाको रस, पियाजको रस, मह, निम्बूको रस तथा तुलसीको रस सबै मिलाएर खानाले जाती गर्छ ।

## २६. **स्वमूत्र**

मानव शरीर खूबै अचम्भको छ । मानव शरीरमा अनेकौं रोग उत्पन्न हुन्छ, यसमा कति औषधि जस्तै स्वमूत्र (आफ्नो पिशाब) जो यही शरीरबाट दूषित अवस्थामा निस्कन्छ, रोग निवारणको काममा लाग्न सकिन्छ ।

१. **हृदय रोगमा-** स्व-मूत्र नियमित रूपले सेवन गर्नाले हृदय रोग बिस्तार-बिस्तार जाती हुन्छ । मात्रा दुई-दुई औंस दिनमा तीनपल्ट ।

२. उच्च-रक्त-चाप - सर्वप्रथम शरीरपरि मूत्र स्नान गर्नु (घस्नु)। एक सप्ताह-पश्चात् आफ्नो रक्तचाप यन्त्रद्वारा नाप्नु । यसरी नै प्रायः डेढ महीना जस्तो स्वमूत्र घस्नाले र सेवन गर्नाले नै रोगबाट मुक्त हुन्छ ।
३. निम्न-रक्त-चापमा- यसमा आफ्नो मूत्र सिद्ध भएको छ । यसले कमजोरी र बेचैनी पनि हराउँछ ।
४. फोक्सोको क्षयमा- प्रथम आफ्नो मूत्रले मात्रिश एक हप्तासम्म गर्नुपर्छ । त्यसपछि बिहान नौ बजे एक औंस मूत्र दिनहुँ पिउनु । यसरी केही हप्ता खानाले रोग मुक्त हुन्छ, सेवन गर्दै रहनु । सम्भवतः दुई हप्ता-पछिदेखि नै रोग कम भएको थाहा हुन्छ ।
५. हड्डी-सम्बन्धी रोगमा (घाउमा) पिशाबमा भिजाएको लुगा बाँध्नु ।
६. इनो सिनोफिलिया (घरि-घरि सर्दो खोकी हुने)मा- दिनहुँ स्वमूत्र दश तोलादेखि बाह्र तोलासम्म खाने गरे एक डेढ महीनामा जाती हुन्छ ।
७. इन्फ्लुएन्जामा मनतातो पानीमा फिटर मर्गीमा गर्नु र उपवास बस्नुपर्छ । दोस्रो दिनदेखि स्वमूत्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
८. दमा (सास बढ्ने)मा- यो रोग लागेपछि हल्लापन जाती हुने जेइन तापनि स्वमूत्र सेवनले विषय लाग्ने देखिन्छ । प्रतिदिन स्वमूत्र एकपल्ट सेवन गर्नुपर्छ । त्यसपछि पाँच सात दिन अवस्थानुसार उपवास लिनु । उपवासको समय मनतातो पानीमा स्वमूत्र मिलाई पान गर्नु । यसो गर्दा शरीरको दोष सबै वमन, टङ्गी आँ कफद्वारा बाहिर निस्कन्छ । उल्टी र छेराउटीले पाठक नडराउनु, बिना-उल्टी र छेराउटी पनि रोग जाती हुन सक्छ । धेरै दिन उपवास गरेको भए पहिला निम्बूको रस महसँग खानु र हल्का खाना खानु ।
९. क्यान्सर रोगमा- यो खूबै भयानक रोग हो । यस रोगमा प्रतिदिन स्वमूत्र प्रयोग गर्नु अति उत्तम हो । यो रोगको औषधि-

को खोजमा वैज्ञानिकहरू पछि लागेका छन् तापनि स्वमूत्रले जादूले जस्तो काम गर्छ । रोगीले कति मूत्र पचाउन सक्छ, सो चाँहि हेरेर मात्र दिनुपर्छ । बिस्तार-बिस्तार रोगीले दिन-रातको मूत्र पिउन सक्छ ।

१०. **गलाको गाँठो हुने रोगमा-** यो रोगमा लापरवाहीले क्यान्सर हुने भय हुन्छ । यसमा दिनहुँ दुइ औंसदेखि शुरू गरेर आठ औंससम्मको मात्रामा स्वमूत्र प्रयोग गर्नु, रोग जाती हुन्छ । पन्द्र दिनसम्मको सेवनले गलाको गाँठो हराउँछ ।

११. **अग्ल-पित्तकोमा-** यो चिरस्थायी हो । यस रोगमा भुँडी पोल्नु, भुँडी दुख्नु, मल (दिशा) कडा हुनु, कोही बेला दाँतसम्म अमिलो हुने गरी छादनु, उल्टीमा पानी आउनु, माछा धोएको जस्तो पानी उल्टी गर्नु आदि हुन्छ । यो रोगमा एक हप्तासम्म स्वमूत्र पेटमा मल्ने गर्नु । साथै, आफ्नै पिशाबले कुल्चा गर्नु, त्यसपछि चारपल्ट दुइ-दुइ औंस गरेर आठ औंस प्रतिदिन पिउने गर्नु ।

१२. **पेटका कतिपय रोगहरू** स्वमूत्रले नाश गर्छ ।

१३. **कब्जमा-** पेट नै रोगको जगदाता हो, जसलाई यो रोग (कब्ज) हुन्छ हतपत् छुटकारा पाउन माछाको मूत्र, यसमा मर्हाना दिनसम्मको मूत्र-सेवनले मुक्त हुन सकिन्छ ।

१४. **मन्दाग्निमा-** ग्यास कब्ज यी सबैमा स्वमूत्र दिनमा दुइ तीनपल्ट सेवन गर्नुपर्छ ।

१५. **जलोदरमा-** यो रोगमा रोगीको पेटमा मायोमा पानी भरिए झैं पानी भरिन्छ । हल्लाउँदा मायोको पानी छक्कले झैं गरी हल्लिन्छ । यसमा जतिसक्दा रोगीलाई पाँच सात वा दश दिनसम्मको उपवास बसाउनु, त्यसपछि स्वमूत्र खान दिनुपर्छ ।

१६. **उपान्नसोथमा-** यो रोगमा प्लोपेथिस नियममा आपरेशन-बिना कुनै उपाय छैन, तर पिशाबको मानिष अनि दुई-दुई औंस दिनमा तीनपल्ट पिशाब पिउनाले रोग मुक्त हुन्छ ।

१७. **गुर्दाको सूजनमा-** यो रोगमा पेशाबसँग रक्त वा कुनै पदार्थ देखिन्छ । यस रोगमा मूत्रपानले जादूको काम गर्छ, पन्द्र दिनमा नै रोग मुक्त हुन्छ । मूत्रसँग कुनै पदार्थ आए पनि पिउन नधिगाउनु ।
१८. **मूत्रावरोधमा-** यस रोगमा पनि स्वमूत्र सेवन गर्नु उत्तम हो ।
१९. **मधुमेहमा-** यो रोगमा रोगीले जति दिनसम्म सकिन्छ उति दिन उपवास बस्नु । उपवासको समय मूत्र मालिश र सेवन प्रतिदिन नै गर्नु । उपवास-पश्चात् पनि स्वमूत्र पिउने गरे रोगबाट अवश्य मुक्त हुन सकिन्छ ।
२०. **ढाड दुख्नेमा-** यसमा पनि मूत्र मालिश र सेवन गर्नु उत्तम हो ।
२१. **गठियामा-** यो रोगमा हात-खुट्टाको जोड्नी-जोड्नीमा सुनिएर दुख्छ । यसमा पनि स्वमूत्र मालिश र पान गर्नाले रोगबाट छुटकारा पाइन्छ ।
२२. **चर्मरोगमा-** छालामा घाउ, खटिरा, चिलाउने आदि भए स्वमूत्र प्रयोग गर्नु उत्तम हो ।
२३. **घाउ-खटिरा, गर्मीले छाला उफ्कने रोग, सेतो दाग (दुबी), गलित कुष्ठ, आँखाको रोग, हात कान्ने, कर्णश्राव (कानबाट पीप वा रगत जाने), कपाल दुख्ने, अर्श रोग (बबासीर), हैजा, सर्पविष, स्त्रीरोग, बालरोग आदि सबै रोगमा स्वमूत्रले लाभ गर्छ ।**

स्वमूत्र, गोमूत्र, पशु-पक्षीहरूको नङ, खुर, सिंग, टट्टी आदि कुन कुन रोगमा प्रयोग गरिन्छ, बुझ्ने (इच्छुक) पाठकले धन्वन्तरि प्राणिज-खनिज द्रव्यांक, फरवरी, मार्च १९७३ को अंकमा हेर्नुहोला ।

**पुस्तक पाइने ठेकाना -**

धन्वन्तरि प्राणिज खनिज द्रव्यांक

फरवरी, मार्च १९७३ को अंक

निर्मल आयुर्वेद संस्थान, अलिगढ ।

नोट - खानु र मालिश गर्नुमा चाहिँ आफ्नै पिशाब मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । पिशाब मालिशको लागि चाहिँ हप्ता दिनदेखि चौध दिनसम्मको पुरानो पिशाब राम्रो हुन्छ । खानलाई ताजा पिशाब उत्तम हो ।

### २७. गोमूत्र (गाईको पिशाब)

गाईको मूत्रमा धेरै नै गुण भएको हुनाले हिन्दूहरूले यसलाई गौतको रूपमा प्रयोग गर्छन्, यसको पूर्ण विवरण लेख्दा पुस्तिका बढ्न जान्छ, यसकारण केही गुण मात्र लेखिएको छ ।

१. अग्नि-पित्त कफ वात नाशक, शूल, गानो, भुँडीको रोग आदिमा गोमूत्र प्रयोग गर्नु । अन्य-
२. भेडीको मूत्र-खोकी प्लीहावृद्धि, भुँडीको रोग, सास बढ्ने र सुनिएकोमा हितकर छ । यो वातनाशक पनि हो ।  
बाख्रामूत्र-सास बढ्ने र पाण्डु रोग (Jaundico) मा पनि लाभ गर्छ ।
३. कुरुरको मूत्र-कुरुरको मूत्र कानमा हाल्नाले पुरानोभन्दा पुरानो कान पाकेको जाती हुन्छ ।
४. ऊँटको मूत्र-कृमियुक्त कुष्ठमा ऊँटनी (स्त्री ऊँट) को मूत्रपान गरेर पचेपछि दूध खाएर बस्नु । यो प्रकारले ६ महीना प्रयोग गरे कुष्ठ (कोढ़) रोगबाट-मुक्त हुइन्छ ।
५. गर्भवती स्त्रीको मूत्र-यसबाट ओभोसाइक्लीन इन्जेक्शन (Ovocyclin Injection) बनिन्छ ।
६. गर्भवती घोडीको मूत्र-यसबाट नानी पाउन नसक्दा दिने पिट्यूटो (Pitutro Injection) तयार हुन्छ, यसमा हार्मोन हुन्छ ।



## २८. भैंसीको गोबर

- (क) आन्तरिक ज्वरोमा-भैंसीको गोबर पानीमा मिलाएर खुट्टादेखि फिलाको कापसम्म मली मली धुनु, आँत-ज्वरो (आन्तरिक ज्वरो) जाती हुन्छ ।
- (ख) सुजाकमा-भैंसीको गोबरको रस मिश्री मिलाएर पिउनु ।
- (ग) चिलाउनेमा गोबर मली-मली गुहाउनु ।

## २९. घोडाको लिदी

- (क) श्वास बढ्नेमा-घोडाको लिदीको रस गह मिलाएर खानु ।
- (ख) मासी परेकोमा-पेट काटिएर पखाला लागेकोमा घोडाको लिदी खानु ।
- (ग) बाङ्गलीमा -घोडाको मांसको लिदी चिलिममा राखेर पिउनाले अथवा पिसेर सुँधनाले जस्तै बाङ्गली पनि जाती हुन्छ ।

## ३०. कुखुराको सुली

- (क) पागल कुकुरले टोकेको ठाउँमा कुखुराको सुली लगाउनु । उत्तम औषधि हो ।
- (ख) शंखिया (विष) खाएमा कुखुराको सुली पानीमा फिटेर खुवाउनु ।

## ३१. परेबाको सुली

- (क) पिलो पकाउनपरे पिलोको मुख कोट्टापर परेबाको सुली लगाउनु ।
- (ख) हस्तमैथुनद्वारा नपुंसकता भएमा- परेबाको सुली, परेबाको पित्त, भाले कुखुराको पित्त, सिंभनून, गोल्मरिच मिलाएर लिङ्गको शिशन भाग (दाउको) मा छडेर यसले मल्ने गर्नु,

नपुंसकता जाती हुन्छ ।

- (ग) **स्त्रीद्रावण**-परेबाको सुली, मौरीको मह, सिधेनून बराबर फिटेर लिङ्गमा लगाएर सम्भोग गरे स्त्री तृप्त हुन्छे, स्त्री मोहित हुन्छे, तर औषधि लिङ्गको शिरोभागमा नलगाएर ढाडमा मात्र लगाउनुपर्छ । परेबाको सुलीको वर्णन अझै अनेक छन्; इच्छुक पाठकले धन्वन्तरिको प्राणिज खनिज द्रव्यांक मगाएर पढ्नुहोला ।
- आनन्दलेप, रक्तप्रदर, रक्तपित्तहर, स्नायुविकार, पथरी, बालरोग, गर्भाशयको रक्तस्त्राव इत्यादिमा अरू औषधिसँग मिलाएर खानू र लगाउनुपर्ने गर्दा त्यहाँ समावेश छन् ।

### ३२. हात्तीको लिदी

परिवार नियोजन ।

जन्तुको ताजा लिदीको म्या ६३ ६३ तोला मह मिलाएर मासिक धर्ममा तीन दिन लगाएर सेवन गर्नाले गर्भ बन्द हुन्छ । स्त्री आजोवन बन्ध्या (वांशी) हुन्छे । या त हात्तीको लिदी पानी मिलाएर कपडछान गरी मह मिलाएर एक हप्तासम्म दिनहुँ प्यापल्ट पिउनु, हात्तीको लिदी परिवार नियोजनको निम्ति उपयोगी छ ।

**परिवार नियोजनको अर्को उपाय-**

ढुकुरको सुली आधा पाउ, बेलुकी पानीमा भिजाइराख्नु, भोलिपल्ट त्यो कपडछान गर्नु, बिहानै पिउनु । यस प्रकारले स्त्रीले केही दिनसम्म पिउने गरे गर्भ रहँदैन । सेवन गर्ने समय मासिक धर्म बन्द भएर स्नान गरेपछि ।

### ३३. मूसाभो लिंड

- (क) **प्रदरमा**-मूसाको दुलोको माटो एक रति र मूसाको लिंड दश

रति डेढ़ मासा मिश्री मिलाए काँचो दूधसँग खानू ।

(ख) नानीको पिशाब बन्द भएमा-मूसाको लिङ्ग पिसेर नाभिदेखि तल मूत्रस्थानमा लेप गर्नाले पिशाब खुलिन्छ ।

(ग) प्रदरमा-मूसाको लिङ्ग पाँच-सातवटा पिसेर एक पाउ दहीमा मिलाए खाने गरे दुइ तीन खुराकले नै अधिक रक्त प्रदर बन्द हुन्छ ।

(घ) मूसाले टोकेकोमा-मूसाले टोकेर विष पारी पाकेको भए तुरुन्तै मूसाको लिङ्ग पिसेर लगाउनु ।

### ३४. स्त्री-रोग

स्त्री जातिको योनि चिलाउनेमा फिटकिरी-पानीले बिहान-बेलुकी धुनु, योनिको रौं काट्नु, सफा रुवा औलो बराबर मोटो बनाए खाने तेलमा भिजाएर योनिभित्र राख्नु । यसरी राखेको रुवा बिहान-बेलुकी नै बदली गर्नु । सम्भोगको समय रुवा निकालिदिनु त्यसपछि फेरि त्यसरी नै राख्नु । योनि चिलाउने रोग जाती हुन्छ ।

कति स्त्रीको मलद्वारको चूर्ना (कीरा) योनिभित्र आएर बस्छ, कारण, योनिको मैला प्रदर वा मासिक स्त्राव बढ्दा योनि र मलद्वार नजिक भएको हुनाले मलद्वारबाट बगेको चूर्ना सहजै योनिभित्र पस्छ, यसैले यसले भित्र गएर चल्दा योनिभित्र चिलाउँछ । यसर्थ, यसैले कति स्त्रीले बदनामीको शिकार बन्नुपर्छ ।

यस्तो रोगमा फिटकिरी-पानीले दुस्र गर्नुपर्छ र माथि लेखिए-झैं रुवा तेलमा भिजाई योनिभित्र पाँच-दशपल्ट राख्ने गरे रोग जाती हुन्छ ।

यस-बाहेक स्त्री जातीले फिटकिरी-पानीले सधैं योनि धुने गरे साठी वर्षकी वृद्ध स्त्रीको पनि योनि पन्द्र वर्षकी केटीको झैं हुन्छ ।

योनि चिलाउने अर्को कारण, योनिको छेउको रौं मैथुनको समय भित्र पस्न सक्छ । यसमा पनि फिटकिरी-पानीले ढुस लगाउनुपर्छ ।

**काखी गहनाउनेमा-**काखी वा योनिको काप गहनाउने भए फिटकिरीको डल्लाले दलेर धुनु, काखी र काप गहनाउन बन्द हुन्छ ।

**दूध गानिएकोमा-**स्त्री जातिको नानी मरेर वा नानीलाई दूध नदिएर दूध गानिए, दूध दुहेर प्याँक्नू र मुसुरीको दाल पानीमा पिसेर लगाइदिए गानिएको दूध बस्छ । कुनै कारणवश थुनेलो भए दूधको मुण्टोमा छिद्र हेरेर सुँगुरको जगरले बिस्तार-बिस्तार फर-फर फरके-झैं चलाउँदै घुसारे छिद्र खुल्छ । जतिवटा छिद्र छ सबैमा यही प्रकारले गर्नु त छिद्र खुल्छ ।

**मासिक पीडामा-**महीनावारीमा धेरै स्त्री जातिको पेट दुख्ने हुन्छ । अप्राकृतिक मैथुनद्वारा यो रोग धेरैमा पाइन्छ । यसमा एलोपैथिक स्पास्मोकोन (Spasmocon) टेबलेट पाइन्छ, यो दिनमा एक एक टेबलेट दुइपल्ट खाए जाती हुन्छ ।

अशोकको रूख विशेष गरेर मधेश खण्डमा पाइन्छ । यसको बोट्रा आधा किलो कुटेर पाँच किलो पानीमा उमाल्नु, जब एक किलो पानी रहन्छ कपडछान गर्नु, यसमा दुइ सय पचास ग्राम मिश्री धुलो पारी हाल्नु र फिट्नु । त्यो औषधि राम्ररी एउटा बोटलमा राखेर दिनहुँ खाना खाएपछि एक तोला बराबर भाग एक पाउ वा आधा पाउ दूधसँग खानू । यो औषधि बनाउन नसके 'अशोकारिष्ट' 'अशोक कार्डियल' खानू । यसले अनेकौँ गर्भाशयको रोग जाती गर्छ । स्त्री जातिको लागि यो अमृत-तुल्य छ ।

३५.

नामर्द

(१) कुनै कारणवश स्त्री-सम्भोग गर्ने शक्ति नभएमा मौरीको मह

एक तोला, घीउ दुई तोला, मिश्री एक तोला सबै एकसाथ चपाएर खाए वीर्य बढ्छ ।

(२) मह एक तोला, घीउ दुइ तोला, जैठीमधु (मुलेठी) दुइ आना भर मिलाएर खानू, वीर्य बढ्छ, यसरी दिनहुँ खानाले नामर्द पनि मर्द हुन्छ ।

नोट- घीउ र मह कहिल्यै बराबर खानु हुँदैन ।

१. धेरै प्रकारको गुलियो पदार्थ मिलाएर खानाले रोग हुन्छ ।

२. धेरै प्रकारको चिल्लो पदार्थ मिलाएर खानु हुँदैन ।

३. धेरै प्रकारको मासु मिलाएर खानु हुँदैन ।

४. बकुल्लोको मासु सुँगुरको चर्बी (बोसो) पकाएर खानु हुँदैन ।

५. सुत्ने बेला चिसो पानी खानु हुँदैन ।

६. चिया, दूध आदि तातो (घाँटी पोल्दै) निल्नु हुँदैन ।

७. शरीरको कुनै वेग रोक्नु हुँदैन । जस्तै-

(क) रुघा लाग्दाको छिंक बाहेक अरु बेलाको छिंक रोकाले रोग लाग्छ ।

(ख) आँसु रोकाले आँखाको बीमार हुन्छ । रोग अनुसार उपचार गर्नुपर्छ ।

(ग) हाई रोकाले बाडुली चल्ने हुन्छ ।

(घ) पेटको हावा (पाद ) औ टट्टी रोकनाले पेट दुख्छ ।

(ङ) पिशाब रोकाले पिशाब ढिलो उत्रिने रोग हुन्छ ।

(च) शुक्र-वेग रोकाले मल-द्वारको बिमारी हुन्छ । शङ्ख रोग चाल पाए-सुन्दर स्त्री गमनले जाती हुन्छ ।

८. परेबाको मासु आदत नहुनेले तेलमा भुटेर (फ्राइ गरेर) नखानू ।

९. भेडाको घीउ र दूध खानाले मुटुको रोग हुन्छ । आदत हुनेलाई

सानोदेखि जसले खाएको छ, केही हुँदैन ।

१०. मूला खाएर माथिबाट दूध पिउनाले कुष्ठ (कोढ़) रोग वा चर्म रोग हुन्छ ।

११. कान वेसी कोट्याउनु हुँदैन ।

### विरुद्ध भोजन

निम्नलिखित पदार्थहरूलाई विरुद्ध (संयोग-विरुद्ध) भोजन भनिएको छ ।

यसकारण यिनीहरू एकै समयमा एकै साथ तथा अलग-अलग सेवन गर्नु हुँदैन, कारण, यी एक अर्कामा मिलेर विष जस्तो प्रभाव उत्पन्न गर्दछन् ।

१. दूध र तेल, २. दूध र मूला, ३. दूध र निम्बू, ४. दूध र नून, ५. दूध र सुक्खा साग, ६. दूध र माछा, ७. दूध र केरा, ८. दही गरम पदार्थ, ९. मह र गरम पानी वा गरम पदार्थ, १०. दूध र वर्षाको (आकाशको) पानी, ११. मह र वर्षाको पानी, १२. दूध र सतुवा, १३. दूध र सुँगुरको मासु, १४. दही र केरा, १५. मही र केरा, १६. मह र माछा, १७. मह र मूला, १८. खिचडी र खीर, १९. शराब (मद) र खीर, २०. माछा र गुड़ ।